

事 務 連 絡
平成19年11月29日

都道府県
各 指定都市 保育担当課 御中
中 核 市

厚生労働省雇用均等・児童家庭局保育課

「保育所における食育の計画づくりガイド」について

保育所における食育の計画については、「食育推進基本計画」に基づく保育所における食育の推進について（平成18年5月31日雇児保発第0531001号）により、保育所において、所長、保育士、栄養士の協力の下、各地域や施設の特性に応じた食育計画の策定が推進されるよう、支援をお願いしたところです。

今般、別添のとおり平成18年度児童関連サービス調査研究等事業として「保育所における食育の計画づくりガイド」が取りまとめられたところであり、保育所における食育の計画作成の際の参考とされるよう、管内市町村を通じ各保育所に周知していただくようお願いいたします。

《連絡先》
厚生労働省雇用均等・児童家庭局
保育課
保育指導専門官 天野
TEL 03-5253-1111（内線7919）
FAX 03-3595-2542

保育所における食育の計画づくりガイド

～子どもが「食を営む力」の基礎を培うために～

平成 19 年 11 月

財団法人こども未来財団

平成 18 年度 児童関連サービス調査研究等事業
食育政策の推進を目的とした保育所における食育計画に関する研究

目 次

「保育所の食育の計画づくりガイド」作成のねらい	1
I 園の職員で食育の計画づくりの進め方を考える	2
II 食育の計画づくりの基本的な考え方を理解する	3
1. 保育所における食育の目標	3
2. 保育所における食育の内容	4
3. 保育所における食育の計画の位置づけ	6
III 園で食育の計画づくりをすすめる	8
1. 食育の視点を含めた保育計画を作成する	8
2. 食育の視点を含んだ指導計画を作成する	9
3. 保育所における食育の計画を評価し、改善する	11
4. 食育の計画づくりに関するQ&A	14
資料1 保育所における食を通じた子どもの健全育成（いわゆる「食育」）に関する 取組の推進について	18
資料2 「食育推進基本計画」に基づく保育所における食育の推進について	42
資料3 保育所における食育の計画づくりに関する調査の結果について	43

「保育所の食育の計画づくりガイド」作成のねらい

子どもの食を取り巻く環境が変化の中で、乳幼児期からの適切な食事のとり方や望ましい食習慣の定着、食を通じた豊かな人間性の育成など、心身の健全育成を図ることの重要性が増している。

こうした食をめぐる課題の解決にむけて、平成 17 年 6 月 17 日「食育基本法」が公布され、同年 7 月 15 日より施行されている。また、平成 18 年 3 月には「食育基本法」に基づく「食育推進基本計画」が策定され、食育の推進に関する総合かつ計画的な推進を図るためには、保育所が家庭、学校とともに、子ども一人ひとりの「食べる力」を豊かに育むための支援づくりを進める重要な拠点となることが求められている。

また、次世代育成の視点からも、平成 16 年 12 月「少子化社会対策大綱に基づく重点施策の具体的実施計画について」（子ども・子育て応援プラン）に掲げられた「給食、中でも食育の推進の一環として、食育の取組を推進している保育所の割合」を平成 21 年度までに 100%とすることを目指している。そのため、各保育所において、平成 16 年 3 月に作成・公表した『楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～』を参考に、所長、保育士、栄養士等の協力のもと、各地域や施設の特性に応じた食育計画の策定を推進すること、特に、計画の策定に当たっては、保育の計画の中に位置づく形で作成される必要があるとともに、それに基づいて行われた実践の過程を評価し、その改善に努めることの重要性を強調しているところである。

しかし、実際の食育の計画策定状況は、いまだ課題も多い。厚生労働省が行った平成 16 年 11 月の「保育所における食育に関する調査」では全国の認可保育所における食育に関する計画の策定率は 58.7%に過ぎなかった。2年後、平成 18 年度児童関連サービス調査研究等事業「食育政策の推進を目的とした保育所における食育計画に関する研究」（主任研究者：酒井治子）においては、食育の計画の策定率は全国で 80.0%と増加した（資料 3）。ただ、実際の計画書は一律でなく、保育における食育の位置づけ、また実践内容についてバラつきもみられた。こうした実態を鑑みる時、充実した食育実践を期待するためには、計画策定の有無だけでなく、その内容も問わねばならない。

そこで、本ガイドは、各保育所での食育推進に資することを願い、『楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～』を踏まえて、保育所の職員が食育の計画づくりをすすめる上での具体的な要点をとりまとめたものである。ここでいう計画づくりとは、保育者が意図する計画を作ることのみならず、計画から実践、それをふり返って評価し、再計画までの一連の循環を職員全体ですすめていくプロセスを示している。

食育の計画づくりをすすめるためには、まず、子どもの姿（実態）に目をむけ、食を通して、子どもがどのように育っているのか、その理解を深めることが重要である。この理解があつてこそ、子どもにとって乳幼児期にふさわしい食生活が展開され、適切な援助を行うことができる。保育所の職員がみんな、できるならば保護者と、また、地域の人々と共に、子どもの食への理解を深め、食を営む力の基礎を培うために、食育の計画づくりをすすめることは、保育の質、また、家庭の養育力、地域力の向上につながることであろう。

本ガイドはこうしたねらいにより、食育の計画づくりのためのポイントを示したものであり、食育の計画の様式などは示していない。あくまでも、それぞれの保育所が創意工夫のもとに、わが園独自の食育の計画づくりをすすめ、子どもが保育所での生活と遊びの中で、自らの意欲を持って食に関わる体験を積み重ねることができることを期待する。

I 園の職員で食育の計画づくりの進め方を考える

園内外での研修や会議などを通して体制づくりを行い、食育に関して全職員の共通理解を深め、
子どもの興味・関心を精査しつつ、
地域に根ざし、保育所の実情に応じたオリジナリティあふれる食育の計画づくりを！

園で食育の計画をすすめる上で、まず、最初に「何のためにつくるのか」「それにはどんな意義があるのか」を全職員で共通理解を深めることが必要である。それは、「食を通して子どもがどのように育つことを期待するか」、そのために「園でどんな食育をしていきたいのか」を考えることにつながっていくからである。食育の計画づくりをすすめる効果やその際の留意すべき点をみんなで確認しておこう。

【食育の計画づくりをすすめる効果を確認する】

子どもにとって・・・

- 保育所と家庭とで、適切な環境が構成されれば、食に関する体験を積み重ねることができ、「食を営む力の基礎」を培うことができる

職員にとって・・・

- 各職員の食育に関する認識を改めて捉えなおし、計画として文字化することで、共通認識が深まる
- 乳幼児が「食を営む力の基礎」を培うために、どのような体験を積み重ねることが必要かを考える
→食を通じた子どもの育ちへの理解が深まる
- 食育を通してめざす子ども像（目標）や子どもが経験すべき内容（食育の内容）を共有できる
- 食育の計画、実践、評価、そして再計画への循環を職員で共有して展開できる
- 保護者や地域社会との連携をすすめたり、園の実践を説明・公表しやすくなる（児童福祉施設としての社会的責任）

【留意しなくてはならないことを確認する】

- ✓ 他の園の計画を真似して作ったため、自園の実情にあわず、実践につながらない
- ✓ ある特定のメンバーだけが計画したものを実行し、保育者一人ひとりのアイディアが活かされない
- ✓ 計画書とおりの実行に気をとられるあまり、子どもの経験を狭め、実践の画一化をもたらしてしまう
- ✓ 計画を実行するだけで終わり、実践の振り返りからフィードバックして計画を作ることができない

こうならないために・・・

見落としはならないことは子どもの主体性である。十分に検討した計画であっても、**仮説（予測：子どもが〇〇に興味をもつだろう）にすぎない**ことを理解しよう。作成した計画を忠実に実行することに固執することなく、眼前の子どもたちの状況と照らし合わせ、子どもの側に寄り添いながら臨機応変に計画を修正していくことが重要である。このズレを発見するためにもやはり目安としての計画が必要となる。計画と実践の間に**ズレ**が生じたときに、実践の中で、子どもが興味を持つことに目をむけ、子どもの興味・関心を広げ、新たな能力を引き出すことができる保育者としての力を高めたい。

いくら食育の計画の事例を集めてみたところで、完璧な計画などどこにもない。わか園のメンバーならではの食育の計画づくりをすすめることが大切である。当然のことながら、**計画の形式も盛り込む内容にあわせてものをつくり出していく**ことが必要となる。食育の計画を立てることで終わるのではなく、実践しつつ、振り返ることで、新たな計画へとつなげていくことのできる保育者、保育所をめざそう。

II 食育の計画づくりの基本的な考え方を理解する

各保育所が創意工夫のもとに食育の計画づくりを進めるにあたって、『楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～（以下、食育指針）』を踏まえて、保育所の全職員で食育の計画づくりの考え方を理解してみよう。

1. 保育所における食育の目標

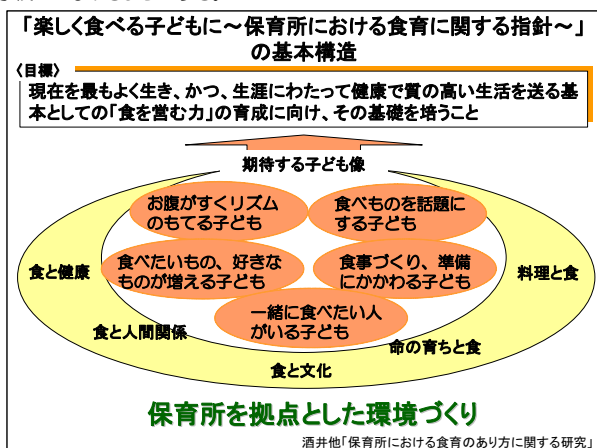
「食を営む力」は生涯にわたって育成されるものであり、その基礎を培うことが乳幼児期の目標。食を通して、子どものどのような育ちを期待するのか考える

保育所における食育は、『食育指針』第1章に示されるように、現在を最もよく生き、生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本としての「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことを目標とする。そして、楽しく食べる子どもに成長していくことを期待し、以下の5つの子ども像の実現をめざす。

- ①お腹がすくリズムのもてる子ども
- ②食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③一緒に食べたい人がいる子ども
- ④食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤食べ物を話題にする子ども

この子ども像は、『保育所保育指針』で述べられている保育の目標を、食育の観点から具体的な子どもの姿として表したものである。「食を営む力」は生涯にわたって育成されるものであり、その**基礎として小学校就学前までに育成が期待される姿である。**

現状では「基礎」という部分が見逃され、「食を営む力」の育成という観点が重視される傾向もみられる。しかし、乳幼児期において完全なかたちで「食を営む力」を身につけることは不可能である。食事の準備ひとつとっても、大人の手が必要な時期であることを考慮し、乳幼児期の発達特性に即した取組を重視する。知識や技能の習得に終始するのではなく、保育の一環として食育を位置づけ、無理のない食育実践を展開し、小学校へつなげるようにする。



2. 保育所における食育の内容

1) 食育のねらいと内容

**子どもの心情・意欲・態度を培う観点から、
食を通してどのような体験を積み重ねることが大切なのかを考える**

保育所での生活と遊びの中で、乳幼児期にふさわしい食生活が展開されるためには、どのようなことを達成できるように援助すればよいのであろうか。『食育指針』では、乳幼児期に培うべき「食を営む力」の基礎となる目標を具体化した3つの「ねらい」と、このねらいを達成するために援助すべき事項である「内容」を示している。

食育の3つの「ねらい」は食育の目標を具体化したものであり、乳幼児に身につけることが望まれる心情、意欲、態度などを示した事項である。食に関して子どもへの期待は大きく、とかく活動が優先されがちで、「何をさせるか」という点が先行してしまう。しかし、「何をさせるか」の前に、「**どのような食に関わる体験によって何を育てたいか**」を考えてみるのが大切である。この「ねらい」は到達目標ではなく、**方向目標**として示していることになる。

小学校以降の教育が知識・技能・態度を身につけることを目標に行われるのに対して、保育所における食育は具体的な体験を通して心情・意欲・態度を培うことをねらいとしている。食育においても、乳幼児の場合、心情的なものがすべてに大きく影響を与えることから、第1に心情面のねらいをまず優先的に考える必要があり、そのことが土台となって第2に意欲的なねらいが達成に向かう。そして、意欲をもって行動することを通じて、その結果、第3の態度などが養われることが考えられる。したがって、特定の活動によって即座に達成されるものではなく、体験の積み重ねの結果、次第に達成が期待されるものである。

こうした食育の「ねらい」を実現するために、子どもが環境に関わって経験し、展開する具体的な活動などを示したのが「内容」である。内容の表記は、例えば3歳以上児の「食と健康」の内容に「好きな食べものをおいしく食べる」とあるように、「子どもが〇〇する」という**子どもを主語にした表現**になっている。「〇〇することができる」という表現も、「〇〇させる」という表現もない。子どもが自らの意欲を持って食に関わる体験が得られるようにすることそのものが食育の内容である。

食育の内容

ねらい

項目「食と健康」

- | | |
|--|--------------|
| ① できるだけ多くの種類の食べものや料理を味わう。 | … 心情面 |
| ② 自分の体に必要な食品の種類や働きに気づき、栄養バランスを考慮した食事をとろうとする。 | … 意欲面 |
| ③ 健康、安全など食生活に必要な基本的な習慣や態度を身につける。 | … 態度面 |

3歳以上児の「食と健康」の項目のみ抜粋

2) 食育の5項目

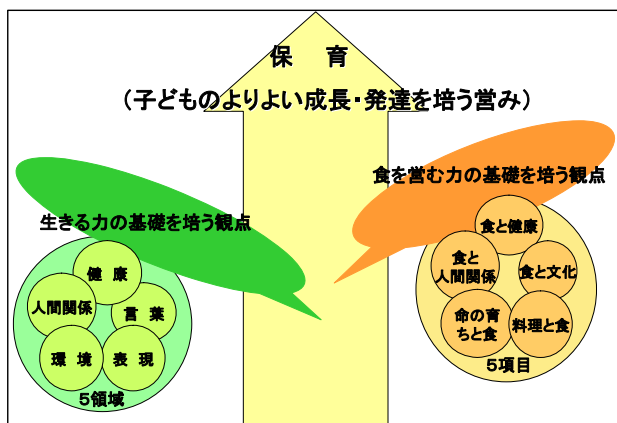
**子どもの食を営む力の基礎を培うために必要な経験の内容を
「食と健康」「食と人間関係」「食と文化」「いのちの育ちと食」「料理と食」の観点から考える**

『食育指針』第1章に示されているとおり、食育の内容は、3歳以上児については、食と子どもの発達
の観点から、「食と健康」「食と人間関係」「食と文化」「いのちの育ちと食」「料理と食」の5項目か
ら捉えられている。一方、3歳未満児については、その発達の特性から見て各項目を明確に区分すること
が困難な面が多いため、5項目に配慮しながら一括して示されている。

この3歳以上児の5項目は、『保育所保育指針』に示された5領域同様、小学校以上の教科活動のよう
に、食育に関する活動の枠組みとして取り扱い、一つの項目だけに限って計画されるものではなく、項目
の間で相互に関連を持ちながら総合的に展開していく際の視点である。一般に、乳幼児期の育ちは文字と
おり「まるごと」のものであり、その内部を分けて考えることはできない。しかし、実践にあたっては発
達の諸側面をしっかりとらえる分析的な視点も必要であり、その最小限の区分けとして「生きる力の基礎
を培う」観点から示されたものが5領域である。そのため、5領域は具体的な保育内容として取り扱われ
るものではなく、「子どもの発達を見る視点」ともいわれる。

食育は保育の5領域である健康、人間関係、環境、言葉、表現のすべての領域を統合した内容であり、
この5領域とは別の6領域目ではない。より食の特徴に焦点をあてた食に関わる乳幼児期の育ちをとらえ
る視点、つまり「食を営む力の基礎を培う観点」を示されたものである。

したがって、保育と同様、食育に関する具体的な子どもの活動内容は、各保育所に固有の状況、及び地
域の実態に即し、計画的・総合的に編成することが重要である。



- | | |
|------------|---|
| 「食と健康」 | : 食を通じて、健康な心と体を育て、自ら健康で安全な生活をつくり出す力を養う |
| 「食と人間関係」 | : 食を通じて、他の人々と親しみ支え合うために、自立心を育て、人とかかわる力を養う |
| 「食と文化」 | : 食を通じて、人々が築き、継承してきた様々な文化を理解し、つくり出す力を養う |
| 「いのちの育ちと食」 | : 食を通じて、自らも含めたすべてのいのちを大切にする力を養う |
| 「料理と食」 | : 食を通じて、素材に目を向け、素材にかかわり、素材を調理することに関心を持つ力を養う |

3. 保育所における食育の計画の位置づけ

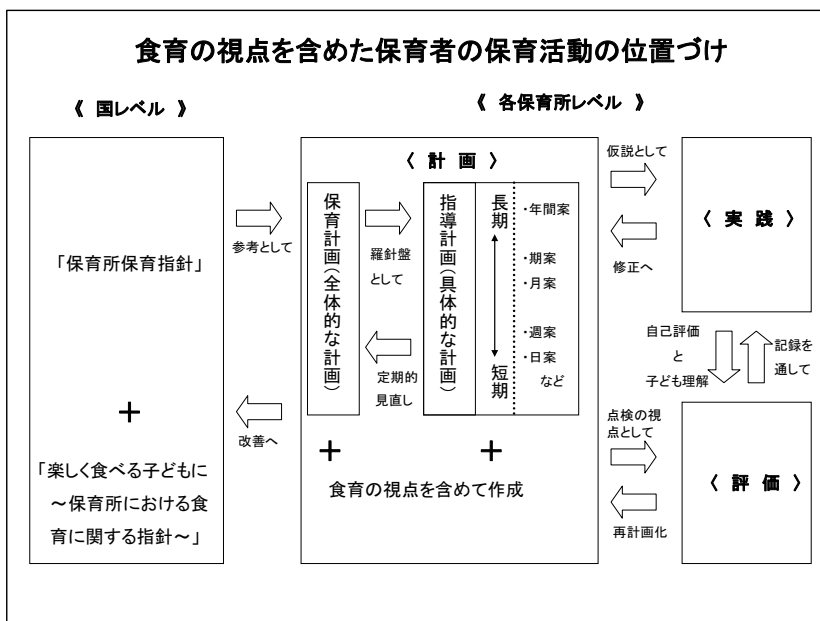
食育の計画は一貫性のあるものとして「保育計画」「指導計画」にしっかり位置づける

保育所における食育の計画は、『食育指針』を参考に、保育の一環として保育所における全体的な計画である「保育計画」と、「保育計画」に基づいて保育を展開するために具体的な計画として立案される「指導計画」の中にしっかり位置づかたちで作成される必要がある。

保育所における全体的な計画である「保育計画」とは、受け入れている最年少児から最長児までの発達特性を踏まえ、入所から修了までの保育過程全体における**子どもの経験を見通し**、園の保育目標に向かって一貫性・系統性を持って組織する計画である。その意味で、園の保育の基本方針を示すものである。これに対して、「指導計画」は「保育計画」に基づき、各年齢別、または、クラス別に一人一人の子どもがそれぞれの発達特性に見合った生活を展開し、必要な経験を得ていくプロセスを具体的に考えていく計画である。

したがって、食育の視点を加味した「保育計画」は、施設長を中心に作成され、各年齢、または、クラス別の食育実践の基本的な方向性、言い換えれば食育実践の羅針盤となるように計画する。基本方針を示すだけに、毎年変わるのではなく、一定期間継続的に用いる計画として作成していく。

一方、食育の視点を加味した「指導計画」は、子どもを担当する保育士を中心に、栄養士や調理員などと連携しながら、子どもの実態を踏まえて、**子どもの経験・活動を予測して仮説的に**作成されるものである。あくまでも仮説であるため、固定的ではなく、子どもの興味・関心に即して常に**柔軟に対応することを前提にした計画**として作成していく。実際には仮説的にたてた指導計画と実践とはズレが生じてくる。しかし、**このズレこそ、目の前の子どもに対応したからこそ見えることであり、再計画の基準としていく。**



なお、指導計画に位置づく食育の計画は、子どもの食生活を適切に援助するために、子どもの食生活や食に関する発達特性を見通した年、期、月など長期的な指導計画と、それと関連しながらより具体的な子どもの生活に即した、週、日などの短期的な指導計画によって編成していく。

また、三歳未満児の指導計画に位置づく食育の計画については、特に、子どもの生育歴、心身の発達及び活動の実態に即して、**個別的な計画**を立てる。

各保育所は、以上に示した「保育計画」「指導計画」のそれぞれの性格を踏まえ、乳幼児期にふさわしい食生活が展開され、適切な援助が行われるように、子どもの発達と生活の連続性を考慮して全職員で**組織的に**作成し、**子どもの遊びと生活に沿って柔軟に実践**を展開することが大切である。

さらに、次の食育実践の資料とするために、実践の経過や結果を記録し、自己の食育実践を評価し、改善するように努めることも必要である。その結果を基に計画の見直し、再編成へと結びつけて、**発展的な計画**にしていく。

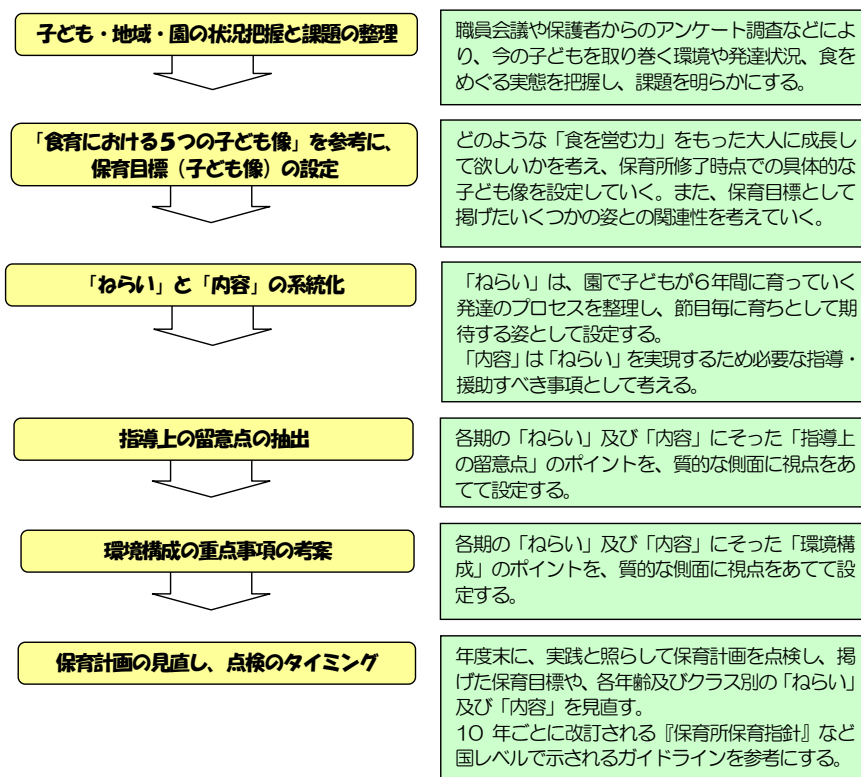
このように、保育の一環として食育は、**計画・実践・評価という取組**を密接に関連づけながら、保育所の全職員で展開していくものである。食育の計画作成はそうした保育活動の一つに過ぎず、決定事項をあげ、実践を拘束するものではなく、子どものその時の興味・関心に柔軟に対応した実践を導き、その**改善を促す視点**として役立てていく。

なお、指導計画の一部には、給食という形態での食事提供を実施するための計画も含まれる。したがって、食育の視点を含んだ指導計画の一部として位置づけられる「食事提供に関する計画」も、全職員の連携のもと、おいしく、そして楽しい食事となるための配慮事項を考えて設定していく。

Ⅲ 園で食育の計画づくりをすすめる

1. 食育の視点を含めた保育計画を作成する

保育計画に位置づく食育の計画は、『食育指針』第3章の「ねらい」及び「内容」を参考に、入所する全ての子どもを対象に、**全過程での経験を見通す全体的な計画**として作成するものである。作成に当たっては、『食育指針』の第4章に示されているとおり、食環境の変化、地域の実態、子どもの発達、家庭状況や保護者の意向、保育時間などを考慮し、次のような手順を参考に、食育の視点から、子どもの育ちに関する長期的見通しを持って、一貫した系統性のあるものにする。まず、今ある保育計画の中に食育の視点が盛り込まれているかどうかを確認する。

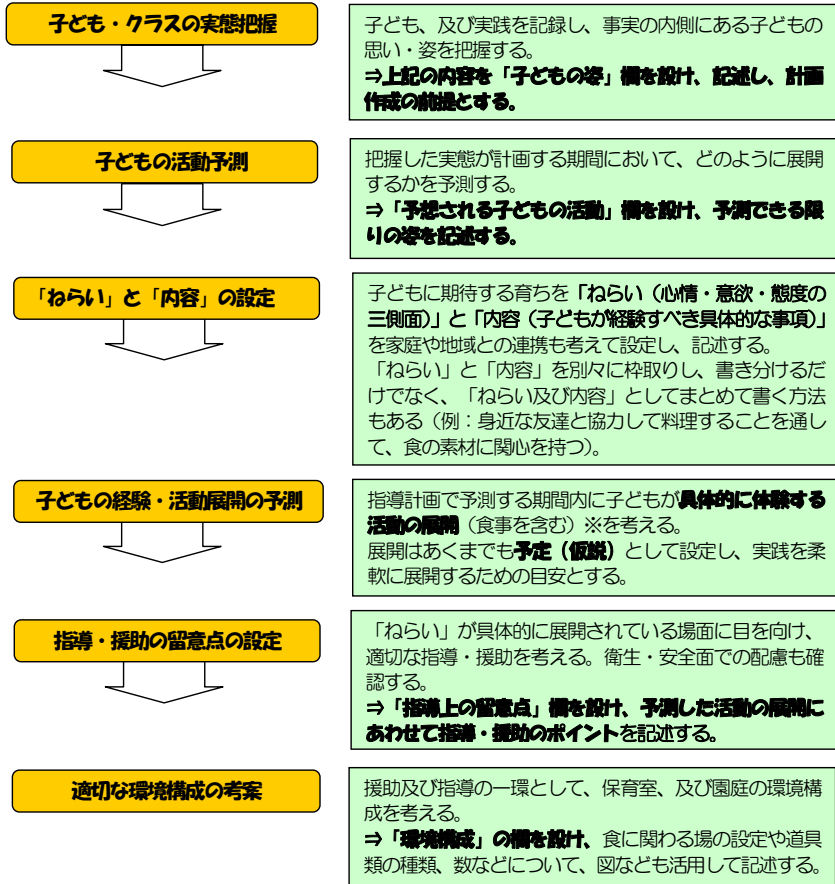


以上の手順を参考に、各保育所は施設長の責任のもと、創意工夫し、食育の視点を含めて各園独自の「保育計画」を作成する。また、随時『保育所保育指針』及び『食育指針』を参考に評価し、改善に努める。

注)平成19年11月現在、保育所保育指針改定に関する検討会において「保育計画」を「保育課程」に改めることが検討されている。「保育課程」の編成は保育所の保育の基本的な計画として、さまざまな計画の上位にあることを明確にし、保育実践の組織性及び計画性をより一層高め、保育所の創意工夫による保育の質の向上に資することを目的としている。

2. 食育の視点を含んだ指導計画を作成する

「指導計画」に位置づく食育の計画は、「保育計画」に基づき、乳幼児期にふさわしい生活の中で、一人一人の子どもに必要な食に関わる体験が得られるように具体的に作成されるものである。したがって、「指導計画」に位置づく食育の計画は、『食育指針』の第4章に示されているとおり、子どもの実態を考慮し、次のような手順を参考に作成する。



※具体的な活動の一つには毎日の食事があり、**食事提供に関する計画が指導計画の一部**である。

以上の手順を参考に、担任の保育士の責任のもと、栄養士や調理員などが連携し、各クラス、及び年齢独自の食育の視点を含んだ「指導計画」を作成することが求められる。また、長期的な「指導計画」と短期的な「指導計画」、3歳以上児と3歳未満児の違いに留意し、作成する。その上で、随時、「保育計画」に照らして「指導計画」及び実践を評価し、改善に努める必要がある。

—食事提供に関する計画—

食事提供に関する計画は、保育所のお全職員の連携のもと、各園の食育の目標が達成されるよう、子どもが**おいしく、楽しい食事とするための計画**である。そのためには、園の栄養士や市保育課の栄養士による栄養管理計画を基に、職域を超えた連携を図り、食事提供に関する計画が作成される必要がある。特に、具体的な献立作成に当たっては給食のための様々な条件を検討し、子どもが**おいしく、そして楽しく**食べることができるためのシステムを構築し、次のような手順を参考に設定する。



※ 障害や疾病を有するため身体状況や生活状況等が個人によって著しく異なる場合には、一律の適用が困難であることから、個々人の発育・発達状況、栄養状態、生活状況等に応じた食事計画を立てること

以上の手順のもと、指導計画に位置づく食事提供に関する計画は、「食育」の視点を重視して作成する。その上で、これらの実践過程や、**子どもの喫食状況の実態**などを随時、**全職員で評価し、食事そのものの品質の改善**に努めることが重要である。

3. 保育所における食育の計画を評価し、改善する

1) 食育の計画の評価し、改善する

食育の評価は、計画に基づく実践過程を振り返り、計画と実践を改善するために行う

食育の計画は、『食育指針』の第4章に示されているとおり、計画に基づいて行われた実践の過程を、子どもの実態などに即してふりかえて評価し、その改善に努めることが必要である。特に、実践に身近な「指導計画」に位置づく食育の計画は、実践の結果を踏まえた見直しが必要である。食育の計画の評価は、計画には位置づけられていなかった点や、日々の活動の中で気づきにくくなっている点にも目を向け、**計画－実践－評価、そして再計画**という保育活動の循環的なプロセスの一環の中で行っていく。

計画の評価・改善のためには、**保育者の援助とともに、子どもがどんなことを気づいたのか、発見があったのかの子どもの育ちの両面**を丁寧に把握する記録が重要である。記録の方法には、大別すると文字による記録と、映像、音声による記録がある。それぞれのメリット・デメリットを考慮し、把握したい内容に沿った記録方法を用いて保育を振り返る。

評価の内容については、子どもの栄養素等摂取量をはじめ、身長・体重など目に見える変化を量的に評価すること（**量的評価**）を含みながらも、数値では表しにくい心情や意欲など、子ども一人ひとりの育ち、“食を営む力の基礎”についての質的側面に注目すること（**質的評価**）が重要となる。

また、評価の対象も、子どもだけでなく、計画し、実践を展開した保育者自身に向けることが重要となる。計画の見直し、つまりエンドレスな再計画化の取組を導くためには、子どもの評価以上に、**保育者の自己評価**を重視する必要がある。これを計画した期間終了時点で繰り返し実施し、自己学習、自己研鑽の営みへつなげていく。

なお、日常的な食育の評価は、「**指導計画**」に位置づく食育の計画に掲げた「**ねらい**」を視点として用いることが妥当である。子どもの評価を年度末や保育所修了時点などの長期的な視点から実施する場合は、園の「保育計画」に位置づく食育の計画、及び国で示した『保育所保育指針』『食育指針』に示された発達過程別の心情・意欲・態度の3側面の「**ねらい**」を目安とすることも考慮したい。次の頁に参考までに年度の区切りで記録・評価しやすいように食育に関する記録例を示した。これは「**幼稚園幼児指導要録**」に対応するものであり、子どもの育ちと保育の振り返りをつなげて記載できる様式である。「**食を通して子どもの育ちを支える資料**」として、一人の児童を入所から修了まで保育所として把握、援助するための資料として参考にしていきたい。これはあくまでも一つの例であり、**各園での目標を踏まえて評価の観点を整理し、評価項目を設定し、自らの保育をとらえる力を高めていく**ことが重要である。

Point

- ① 評価の方法は、量的評価と質的評価がある。
- ② 評価の対象は、子どもの育ちをとらえる評価と、保育者の保育をとらえる評価の両面がある。
- ③ 日常的な評価の視点は、「指導計画」に位置づく食育の計画の「ねらい」を用いる。
- ④ 長期的な子どもの評価は、「保育計画」に位置づく食育の計画、及び国の指針に示された各年齢別の心情・意欲・態度の3側面の「ねらい」を活用する。
- ⑤ 計画の評価・改善にあたっては、記録を通じた実践の丁寧な把握が必要となる。

食育に関する記録(例)

園児名 ()

平成 年 月 日生

食育の状況	年度		指導 の 備 考	年度	年度	年度	年度	年度	年度
	年度	年度							
ねらい (発達を促せる観点) ※1									
お腹がすき、乳を吸い、離乳食を喜んで食べ、心地よい生活を味わう。									
安定した人間関係の中で、乳を吸い、心地よい生活を営む。									
いろいろな食べものを食べる、触る、味わう経験を通して自分で進んで食べようとする。									
1 歳児 お腹がすき、食事を喜んで食べ、心地よい生活を味わう。									
いろいろな食べものを食べる、触る、噛んで味わう経験を通して自分で進んで食べようとする。									
2 歳児 いろいろな種類の食べ物や料理を味わう。									
食生活に必要な基本的な習慣や態度に関心を持つ。									
保育士を仲立ちとして、友達とともに食事を進め、一緒に食べる楽しさを味わう。									
食と健康 できるだけ多くの種類の食べものや料理を味わう。									
自分の体に必要な食品の種類や働きに気づき、栄養バランスを考慮した食事をとろうとする。									
健康、安全など食生活に必要な基本的な習慣や態度を身につける。									
食と健康 自分で食事ができること、身近な人と一緒に食べる楽しさを味わう。									
食と健康 様々な人々との会食を通して、愛情や信頼感を持つ。									
食と健康 食事に必要な基本的な習慣や態度を身につける。									
食と文化 いろいろな料理に出会い、発見を楽しんだり、考えたりし、様々な文化に気づく。									
食と文化 地域で培われた食文化を体験し、郷土への関心を持つ。									
食と文化 食習慣、マナーを身につける。									
食と文化 自然の恵みと働くことの大切さを知り、感謝の気持ちを持って食事を味わう。									
食と文化 親族、仲間、食事などを通して、身元を大切にすることを大切にする心を持つ。									
食と文化 身元を自然に分かり、世話をしたりする中で、料理との関係を考え、食材に対する感謝を響かせる。									
食と文化 身近な食材を使って、調理を楽しむ。									
食と文化 食卓の準備から後片付けまでの食事づくりに自らかわり、味や盛りつけなどを考えたり、それを生活に取り入れようとする。									
食と文化 食卓にふさわしい習慣を考え、ゆとりある落ち着いた雰囲気での食事を営む。									

食育に関する記録は1年間の指導の過程とその結果を約し、次年度の適切な指導に資するための資料としての性格をもつ。
 ※1 園での食育の計画に基づく指導の重点及び1年間の指導の過程において当該児童の指導について特に重視してきた点を記入する。
 ※2 園生活を通して全体的、総合的に促された児童の発達について記入するとともに、次の年度の指導に必要と考えられる記録の準備から後片付けまでの食事づくりに自らかわり、味や盛りつけなどを考えたり、それを生活に取り入れようとする。
 ※3 食卓にふさわしい習慣を考え、ゆとりある落ち着いた雰囲気での食事を営む。
 ※4 園での食育の計画に基づく指導の重点及び1年間の指導の過程において当該児童の指導について特に重視してきた点を記入する。
 ※5 園生活を通して全体的、総合的に促された児童の発達について記入するとともに、次の年度の指導に必要と考えられる記録の準備から後片付けまでの食事づくりに自らかわり、味や盛りつけなどを考えたり、それを生活に取り入れようとする。

2) 職員の連携・チームワーク力を高める

食育の評価も、計画、実践同様、全職員の協力・連携のもと実施する

食育の評価は、計画、実践同様、『食育指針』の第4章に示されているとおり、**全職員が協力、連携して実施することが不可欠**である。食育が保育の一環として全園的に取り組む中で充実が図られるものであることを考慮すれば、当然のことである。

ただ、協力、連携とは全職員が同じことをすることではなく、**各々の専門性を活かす中、互いの役割を理解、尊重し、支え合う**ことである。例えば、「保育計画」に位置づく食育の計画と評価は施設長、「指導計画」に位置づく食育の計画と評価はクラス担任、指導計画の一部として位置づけられる食事提供の計画と評価は栄養士や調理員と、それぞれ中心に担う存在を確認しつつ、一方で任せきりにせず、互いに積極的に関与、発言し、協力することが重要である。

なお、連携・協力を推進するためには、**会議を設ける**ことが不可欠である。日案、週案、月案、期案、年間案など「指導計画」に位置づく食育の計画を作成した期間終了時点で、関係する職員が実践の改善に向けた会議を定期的に設置し、反省、評価に努める。特に、期末、年度末など長期的な計画を作成した期間終了時点では、保育所の全職員による会議の設置が必要である。

次の点を踏まえ、それぞれの職員が多様な視点に出会うことのできる機会をつくり出す会議にしていく。

- ①「どこに子どもは興味を示し、どこに示さなかったか」を議論しあう（このとき、「良い・悪い」「正しい・正しくない」という評価にしない）。多角的な見方が子どもの食育実践に貢献するとの気持ちで、お互いに聞きあう態度をもって臨む)
- ②直接の実践者以外の職員も、実践者に対して「実践から自分自身が学んだこと」を述べる（子どもと自分との関係の中から語れるように意識し、職員同士が学びあう体制をつくる）。
- ③参加者全員が最低一言は発言するなど、民主的討議をめざす（あくまでも強制的でなく、主題を決めて語り合ったり、主題を決めずに一日の保育を食育との関係から語り合ったりするような柔軟な雰囲気づくりを心がける）

こうした会議と並行し、評価・改善を充実させるためには、職員の日常的な自己学習、研鑽も不可欠である。実践経験、及び研修を通じて深められた知識、技術は、豊かな食育実践を展開していく原動力となる。**全職員が専門的力量的維持・向上**ができるよう、各保育所は研修システムを構築していく。

また、食育という視点を重視した保育の方針や取組を、**保護者や地域住民、関係機関に伝えたり、食育の計画に意見を取り入れる**ことが、保育所での食育の評価・改善に役立つことであると同時に、保育所が地域に向けた食育の発信拠点としての役割を果たすことにもつながることを認識していきたい。

Point

- ① 協力、連携とは互いの役割を理解、尊重し、支え合うことである。
- ② 連携・協力を推進するためには、会議を設けることが不可欠である。
- ③ 計画を作成した期間終了時点で定期的な会議を設ける。
- ④ 職員の専門的力量的維持・向上を目的とした研修システムを構築する。
- ⑤ 保護者や地域に向けて食育の方針や取組を伝え、食育の評価・改善に役立てる。

4. 食育の計画づくりに関するQ&A

Q-1 食に関することは今まで取り組んでいましたが、改めて「食育」といわれると戸惑います。どうしたらよいでしょうか？

A-1 「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～」は、保育所において実践している内容を、「食を営む力」の育成を支える視点から整理したものです。現在活用している指導計画が、乳幼児期に培うべき「食を営む力」の基礎として、発達過程に応じて一貫性のあるものかどうかを確認していくことができるかと思います。実際の保育所での食をめぐる体験を通して、どのような子どもに育っていくことを期待しているのか、保育者間で確認しあい、具体的な活動のねらいを見直し、進めていくことが大切になります。イベント性の高い活動のみ目を向けるのではなく、その実践を通じて子どもの育ちを総合的に考えていくことが重要です。

Q-2 保育所の職員間で食育に対する意識が異なります。どうしたらよいでしょうか？

A-2 保育所においては、保育士、栄養士、調理員、看護師などのさまざまな職種がそれぞれの専門性をもって「子どもの育ち」を支えています。そうした多様な価値観に基づいているからこそ、食育の取組が深まります。食育を保育所全体で考えていく場合、それぞれ専門的な立場から互いが積極的に発言し、共通理解を深める話し合いの場（会議）の設定が必要となります。その際、組織を運営する施設長や主任などは、「わが園として目指す“食育”とは何か」を常に意識しながら、専門性を活かせるように調整し、各自が自由に発言できる場の提供や雰囲気作りに配慮することが大切です。また、職員一人ひとりが日頃から自らの食生活を振り返り、食生活に関心をもつように心がけることが、食を通して保護者への支援にとっても重要となってくるでしょう。

Q-3 食育というと、4・5歳児中心になりがちですが、乳児の食育は何をすればよいのでしょうか？

A-3 乳児期の食育とは、安心できる生活環境の中で、発達過程に応じて、豊かな食の体験を積み重ねていく日常の活動そのものです。食べようとする意欲は生きようとする意欲でもあり、生まれた直後から、乳児と母親をはじめとする大人とのやりとりの中で培われます。このやりとりは授乳の際の子どもへの視線を合わせての声かけから始まり、自分が肯定的に捉えられることにより、子どもに心の安定がもたらされることが重要です。乳児期には身近な大人との信頼関係をもつ中で遊び、お腹がすく経験をもつことで食べる意欲が育まれます。その後、離乳が進むことを通じてさまざまな食物と出会い、食べたいものを増やしていく体験を積み重ね、他の子どもと一緒に食べる楽しさを味わっていきます。特に、乳児期では、日常の生活の中で、子どもとの食の援助を丁寧にすることが「食を営む力」の基礎を培うことにつながります。

Q-4 野菜栽培、調理保育、バイキング給食などをしていますが、食育はそれで十分なのでしょうか？

A-4

保育所における食育にとって、野菜栽培、調理保育などの体験も具体的な活動の一つとしていますが、何か一つの活動を実践しただけで、“食育は十分”とは言いきれません。なぜなら、食を営む力の基礎を培うことを考えていくと、『食育指針』が示す「食と健康」「食と人間関係」「いのちの育ちと食」「食と料理」「食と文化」の領域を総合的に展開する体験を積み重ねていくことが重要です。野菜栽培、調理保育、バイキング給食を、日々の活動と共に体系づけて、子どもの育ちにつなげていく必要があります。これらの活動は何をねらい、園の保育目標とどのようにつながっているのかをまず確認していくこと、さらに、これらの活動を十分に展開しきれない3歳未満の子どもの食育の内容とのつながりも意識してみましょう。

Q-5 公立園ですが、食育の計画は同じ様式で統一すべきでしょうか？

A-5

公立園の中には保育計画や指導計画を自治体で同一の様式を用いて作成しているところがあります。しかし、計画の様式や項目をどのように設定するかは、保育構想のあり方そのものを表現することです。食育を含めて保育実践が園独自の創意工夫が盛り込まれた営みとして展開するためには、自治体で作成した様式を参考しつつ、公立園であっても計画書の様式を独自で開発していくことができることが望ましいでしょう。特に、指導計画が目前に存在する子どもの育ちを支えるものであるならば、全く同じ様式で計画することは困難だといえるのではないのでしょうか。

このガイドを参考に、各園で会議を設け、保育に食育の視点をあてることを通して、保育計画・指導計画のあり方そのものを改めて捉えなおす機会をしてことができることを期待しています。

Q-6 食育の計画が大切だということで、指導計画とは別に作成してきました。指導計画の中に組み込まないといけないのでしょうか？

A-6

食育の計画を、指導計画とは別に作ることのメリット、デメリットを確認しておくことが必要です。食育の計画の現状をみると、今まで栄養士や調理員が中心に立案してきた給食計画を保育士と共に発展させてきた計画もあれば、食育に注目して指導計画から食育に関わる活動を抽出して栄養士や調理員と共にその位置づけを考えた計画もあります。いずれにしても食育計画を作ることを通して、職員間で共通理解が進むことが期待されます。指導計画に組み込むより、別に作ることで食育に焦点を絞って、全職員で計画しやすく、実践も充実しやすいことがメリットです。

しかし、食育の活動、特に、栽培・収穫・調理体験といった活動のみが列挙され、日々の保育と離れがちになることがデメリットだといえるでしょう。指導計画を特定の保育士だけで作ることはないかと思いますが、食育計画になると、担当と決まった保育士だけの仕事にもなってしまいがちなのです。

実際に、まずは食育計画を別に立ててみて、その次の年はそれを指導計画の中に組み込みながらすすめている園もあります。また、数年したら、指導計画とは別に取り出して食育計画をつくり確認しあうこともあるでしょう。食育の計画を別につくるか否かは、指導計画との整合性やつながりをもたせることの重要性を十分に認識しつつ、各園の状況に応じて考えていくことができるでしょう。

Q-7 園で話しあって食育の計画を立てても、実際の給食の献立は市全体で統一のもので、給食の献立とのつながりをもつことができません。どうしたらよいのでしょうか？

A-7 給食という形式での食事提供のための計画も実践も、その園の食育の計画に基づいて展開されるべきです。統一の献立であっても、子どもが食べることを楽しみにするために、どんな体験を積み重ねていくことができるのか、その手段を全職員で見つけ出すこともできるのではないのでしょうか。同じおやつでも、子どもがちょっと最後の仕上げなどに関わる体験をいれるなど、毎日の食事を重視して、食育の計画に取り入れていく方法を園独自で見つけ出していくことができるとよいでしょう。

とはいえ、園の食育の計画に基づいて食事が提供されないと、豊かな実践になりにくいのも事実です。献立を立てる栄養士に保育士の思いを伝えるためにも食育の計画が必要であり、計画段階から一緒に考えられる体制づくりを期待します。

Q-8 O-157 などによる食中毒や火傷などによる事故が心配で、食育の計画ができません。どのようにしたらよいのでしょうか？

A-8 食中毒や事故を心配するあまり、子どもの活動や経験の機会が狭められてしまうことは大変残念なことです。調理体験の計画段階から衛生面・安全面への配慮を職員間で話し合い、積極的に調理体験に取り組んでいきたいものです。市保育課や園の栄養士は、衛生・安全面のリスクを回避するための方法やそのポイントを職員間で共有するためのコーディネーターの役割を担うことが大切です。計画した衛生・安全面での配慮点と実践でのズレも記録し、他の園と情報を交換できるとよいでしょう。

自治体レベルで調理体験をすすめる上での留意点を作る場合には、保育関係者と保健所の衛生担当者などで協議をすすめていくことが重要です。自治体での取り決めがあっても、さらに、園独自の全職員で衛生・安全面のリスクマネジメントとして実践を重ねながら、確認しあうことがもっとも重要でしょう。

また、通常の食事も衛生面に配慮したものであることを子どもが認識できるように働きかけ、自らの健康を保持・増進する力を養成していくことも大切です。

Q-9 食育の記録はどのようにとったらよいのでしょうか？

A-9 記録は、子どもの育ちを理解し、保育者の関わりを見直すための資料です。記録の方法には、文字によるものと、映像や音声によるものがあります。それぞれの記録法の特徴を理解し、実践の記録を日々の保育に活用していきましょう。

文字による記録は、食育の実践中に保育者自らが子どもを観察し、時系列にそって記述していく方法と、実践後に記録者の主観から特定の場面のエピソードを記録する方法があります。また、実践中に保育者が記録をとることは難しいことや、別の視点からの把握するために、担当以外の人に記録してもらう第三者記録も有効です。子どもへの理解は保育者自らが把握した事柄と第三者記録とをつきあわせることで、一層深まっていくことでしょう。この他、チェックリストの活用も選択肢の一つです。

一方、映像、音声による記録は、カメラ、ビデオカメラ、テープレコーダーなどの機器を使った方法です。カメラやビデオカメラは機器を操作する者の視点が入り込みやすいことも十分に考慮して、第三者記録同様、担任の主観的な記録を補うものとして活用するとよいでしょう。

Q-10 食育の評価とはどんなことをするのでしょうか？

A-10 食育の評価は「子どもの育ちの評価」と保育者側の評価の2側面があります。食育が保育の一環であることを踏まえれば、点数化や目標値との比較ではなく家庭での食事、運動、睡眠なども含めた生活全体の流れの中で、また、年間の保育計画の中で、子どもの育ちを踏まえた実践であったかということの評価することが重要です。評価の観点としては、「保育所保育指針」や「保育所における食育に関する指針」に示されたねらいや内容などを参考にするとよいでしょう。

また、食育の評価は、保育する側の「保育の環境構成や援助のあり方」などの自己評価も必要です。職員間で十分に連携をとりながら、日々の取組について互いの実践を振り返り、確認しあうことが望まれます。この振り返り、確認する作業が、明日の保育の充実につながっていくことでよいでしょう。

Q-11 最近、食生活に無関心な親が増えています。どうしたらよいのでしょうか？

A-11 保護者は子どもの食についての関心をもっていても、忙しい毎日を送る中で、食の大切さを見落としがちです。こうした保護者に、食に関する知識や技術を伝えるだけでは、家庭での食育はあまりすすまないでしょう。

まずは家庭に対して、様々なおたよりなどを通して保育所における子どもの食事の様子や食育の実践活動を伝えて、保護者の「食」に対する関心を高めていきましょう。また、食育の視点から子どもの様子を、降園の際に直接顔を見て伝えていくことや、助言・支援などを積極的に行っていくとよいでしょう。また、保育参加や行事、試食会を行なうことも、関心を高めることに効果的です。

家庭において食育への関心が高まると、その実践内容が保育所に伝えられるようになります。また、懇談会などを通じて、保護者同士の情報交換も活発になり、家庭との食育の連携が広がりのあるものになることでよいでしょう。常に保育所と家庭は連携をとりながら、子どもの食を通じた育ちを共有し、「子どもの食を営む力」の育成のための支援ができるように互いを高めあっていくことが望まれます。

Q-12 地域と連携して食育をすすめるため、どのように計画を立てたらよいのでしょうか？

A-12 「子どもの食を営む力の基礎」を育成するために、保育所だけではなく、家庭や地域のさまざまな機関や組織と連携していくがより豊かな実践となっていくことでよいでしょう。連携先として、家庭はもちろんのこと、小学校などの教育機関、保健所や保健センターなどの医療・保健関係機関、さらには、給食食材の仕入れ業者や、レストランやコンビニエンスストア、スーパーマーケット等の地域の食環境を支える場、また、さまざまなボランティア団体などさまざまな社会資源を考えることができます。

子どものどのような育ちをねらうのか、そのために地域のどのような場と連携することが効果的なのかを明確にすることが大切です。連携先としてどのような場があるのか、全職員が日頃から地域の食育に関する情報の把握に努めることが必要です。連携先と一緒に食育の計画を考えて実践し、それを振り返り、評価していく、さらには、次の再計画までの循環を協働しながら進めていくことが重要です。

「食育」という新たな視点で、職員間、保護者と、さらには地域の人々と食を通して保育のあり方を共有し、さらなる計画・実践を引き出ししていくことのできる「開かれた園づくり」を期待しています。

資料 1 保育所における食を通じた子どもの健全育成
(いわゆる「食育」)に関する取組の推進について

雇児保発第0329001号
平成16年3月29日

都道府県
各 指定都市 児童福祉主管部(局)長 殿
中核市

厚生労働省雇用均等・児童家庭局保育課長

保育所における食を通じた子どもの健全育成
(いわゆる「食育」)に関する取組の推進について

近年、子どもの食をめぐるのは、発育・発達の重要な時期にありながら、朝食の欠食等の食習慣の乱れや、思春期のやせにみられるような心と身体の健康問題が生じている現状にかんがみ、乳幼児期からの適切な食事のとり方や望ましい食習慣の定着、食を通じた豊かな人間性の育成など、心身の健全育成を図ることの重要性が増している。

このため、子ども一人ひとりの“食べる力”を豊かに育むための支援づくりを進める必要があることから、平成16年3月16日雇児発第0316007号厚生労働省雇用均等・児童家庭局長通知「食を通じた子どもの健全育成(いわゆる「食育」)に関する取組の推進について」を发出し、地域の実情に応じた「食育」の取組の推進をお願いしたところである。

保育所は、乳幼児が1日の生活時間の大半を過ごすところであり、保育所における食事の意味は大きい。食事は空腹を満たすだけでなく、人間関係の信頼関係の基礎をつくる営みでもあり、豊かな食体験を通じて、食を営む力の基礎を培う「食育」を実践していくことが重要である。

保育所における「食育」については、保育所保育指針を基本として取り組まれているところであるが、平成15年度児童環境づくり等総合調査研究事業として『楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～』報告書が取りまとめられたところであり、保育所における食育の計画作成の際の参考とされるよう管内市町村に周知を図られたい。

なお、報告書については、(財)こども未来財団の運営によるインターネットを活用した「i-子育てネット」に掲載するので、保育所等で広く活用されるよう併せて周知を図られたい。

楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～

第1章 総 則

朝食欠食等の食習慣の乱れや思春期やせに見られるような心と体の健康問題が生じている現状にかんがみ、乳幼児期から正しい食事のとり方や望ましい食習慣の定着及び食を通じた人間性の形成・家族関係づくりによる心身の健全育成を図るため、発達段階に応じた食に関する取組を進めることが必要である。

食することは生きることの源であり、心と体の発達に密接に関係している。乳幼児期から、発達段階に応じて豊かな食の体験を積み重ねていくことにより、生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本となる「食を営む力」を培うことが重要である。

保育所は1日の生活時間の大半を過ごすところであり、保育所における食事の意味は大きい。食事は空腹を満たすだけでなく、人間的な信頼関係の基礎をつくる営みでもある。子どもは身近な大人からの援助を受けながら、他の子どもとのかかわりを通して、豊かな食の体験を積み重ねることができる。楽しく食べる体験を通して、子どもの食への関心を育み、「食を営む力」の基礎を培う「食育」を実践していくことが重要である。

保育所における「食育」は、保育所保育指針を基本とし、「食を営む力」の基礎を培うことを目標として実施される。「食育」の実施に当たっては、家庭や地域社会と連携を図り、保護者の協力のもと、保育士、調理員、栄養士、看護師などの全職員がその有する専門性を活かしながら、共に進めることが重要である。

また、保育所は地域子育て支援の役割をも担っていることから、在宅の子育て家庭からの乳幼児の食に関する相談に応じ、助言を行うよう努める。

1 食育の原理

(1) 食育の目標

現在を最もよく生き、かつ、生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本としての「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことが保育所における食育の目標である。このため、保育所における食育は、楽しく食べる子どもに成長していくことを期待しつつ、次にかかげる子ども像の実現を目指して行う。

- ① お腹がすくリズムのもてる子ども
- ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ④ 食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤ 食べものを話題にする子ども

上にかかげた子ども像は、保育所保育指針で述べられている保育の目標を、食育の観点から、具体的な子どもの姿として表したものである。

保育所保育指針では以下の6つの保育の目標がある。

ア 十分に養護の行き届いた環境の下に、くつろいだ雰囲気の中で子どもの様々な欲求を適切に満たし、生命の保持及び情緒の安定を図ること。

- イ 健康、安全など生活に必要な基本的な習慣や態度を養い、心身の健康の基礎を培うこと。
- ウ 人とのかかわりの中で、人に対する愛情と信頼感、そして人権を大切にすることを育てるとともに、自主、協調の態度を養い、道徳性の芽生えを培うこと。
- エ 自然や社会の事象についての興味や関心を育て、それらに対する豊かな心情や思考力の基礎を培うこと。
- オ 生活の中で、言葉への興味や関心を育て、喜んで話したり、聞いたりする態度や豊かな言葉を養うこと。
- カ 様々な体験を通して、豊かな感性を育て、創造性の芽生えを培うこと。

これらの一つ一つがそれぞれに影響を及ぼしながら、統合されることで「その子どもが、現在を最もよく生き、望ましい未来をつくり出す力の基礎を培う」目標が達成される。

食育における5つの子ども像はこれらの保育の目標からみた期待する子どもの姿である。

- ① 「お腹がすくリズムのもてる子ども」になるには、子ども自身が「お腹がすいた」という感覚が持てる生活を送ることが必要である。そのためには目標のアとイで述べられているように、子どもが十分に遊び、充実した生活が保障されているかどうかが重要である。保育所において、一日の生活リズムの基本的な流れを確立し、その流れを子ども自身が感じ、自らそれを押しすすめる実感を体験する中で、空腹感や食欲を感じ、それを満たす心地よさのリズムを子どもに獲得させたい。
- ② 「食べたいもの、好きなものが増える子ども」となるには、子どもが意欲的に新しい食べものに興味や関心をもち、食べてみようとする環境が重要である。目標のエやカに述べられているような様々な体験を通して、いろいろな食べものに親しみ、食べものへの興味や関心を育てることが必要である。子ども自身が、自分が成長しているという自覚と結びつけながら、必要な食べものを食べるという行為を引き出したい。
- ③ 「一緒に食べたい人がいる子ども」となるには、子どもが一人で食べるのではなく、一緒に食べたいと思う親しい人がいる子どもに育つような環境が必要である。目標のウで述べられているように、子どもは人とのかかわりの中で人に対する愛情や信頼感が育つことで、食べるときも「人と一緒に食べたい」と思う子どもに育っていく。食事の場面を皆で準備し、皆で一緒に食べ、食事を皆で楽しむという集いを形成させたい。
- ④ 「食事づくり、準備にかかわる子ども」となるには、子ども自身が食事をはじめ、食べる行為を本当に楽しく、待ち望むものであるような体験を積むことが必要である。子どもにとって、食に関する魅力的な活動をどのように環境として用意するかが課題である。食べるという行為を実感するためには、自分自身が生き続けられるように、食事をつくることと食事の場を準備することと結びつけることで、食べることは、生きる喜びにつながっていることを自覚させたい。
- ⑤ 「食べものを話題にする子ども」となるためには、食べものを媒介として人と話すことができるような環境が多くあることが望ましい。食べるという行為は、食べものを人間の中に取り入れて、生きる喜びを感じるものである。また、食べる行為が食材の栽培などいのちを育む営みとつながっているという事実を子どもたちに体験させ、自

分でつくったものを味わい、生きる喜びにつなげたい。

これらの食育における5つの子ども像は個々にあるのではなく、それぞれが互いに影響合いながら、統合されて一人の子どもとして成長していくことを目標としている。

(2) 食育の方法

食育においては、大人の言動が子どもに大きな影響を与える。したがって、常に研修などを通して、自ら、人間性と専門性の向上に努める必要がある。また、倫理観に裏付けられた知性と技術を備え、豊かな感性と愛情を持って、一人一人の子どもにかかわらなければならない。具体的には保育所保育指針の保育の方法を踏襲するものである。

2 食育の内容構成の基本方針

(1) ねらい及び内容

食育の内容は、「ねらい」及び「内容」から構成される。

「ねらい」は食育の目標をより具体化したものである。これは「子どもが身につけることが望まれる心情、意欲、態度などを示した事項」である。

「内容」はねらいを達成するために援助する事項である。これらを、食と子どもの発達の観点から、心身の健康に関する項目「食と健康」、人とのかかわりに関する項目「食と人間関係」、食の文化に関する項目「食と文化」、いのちのかかわりに関する項目「いのちの育ちと食」、料理とのかかわりに関する「料理と食」としてまとめ、示した。なお、この5項目は、3歳未満児については、その発達の特性からみて各項目を明確に区分することが困難な面が多いので、5項目に配慮しながら、一括して示してある。

また、食育は、保育と同様に、具体的な子どもの活動を通して展開されるものである。そのため、子どもの活動は一つの項目だけに限られるのではなく、項目の間で相互に関連を持ちながら総合的に展開していくものである。

(2) 食育の計画

食育は、食事の時間を中心としつつも、入所している子どもの生活全体を通して進めることにより、第1章の1に示した目標の達成を期待するものである。食育が一つの領域として扱われたり、食事の時間の援助と他の保育活動の援助が全く別々に行われたり、保育士と栄養士、調理員などの役割・連携が不明確であっては、食育の目標を効果的に達成することはできない。したがって食育は、全職員の共通理解のもとに計画的・総合的に展開されなければならない。

そのため、「食育の計画」は、「保育所保育指針」に示された保育所における全体的な計画である「保育計画」と、保育計画に基づいて保育を展開するために具体的な計画として立案される「指導計画」の中にしっかり位置づくかたちで作成される必要がある。作成に当たっては柔軟で発展的なものとなるように留意することが重要である。同時に、各年齢を通して一貫性のあるものとする必要がある。

さらに、現代社会特有の食環境の変化に対し、家庭や地域社会の実態を踏まえ、各保育所の特性を考慮した柔軟な食育の計画を作成し、適切に対応することが必要である。

また、食育の計画を踏まえて実践が適切に進められているかどうかを把握し、次の食育

実践の資料とするため、その経過や結果を記録し、自己の食育実践を評価し、改善するように努めることが必要である。

第2章 子どもの発育・発達と食育

乳幼児期は、将来にわたって健康でいきいきとした生活を送る基本としての「食を営む力」の基礎を培う時期である。

乳幼児期は、発育・発達が旺盛な時期であり、個人差も大きい。そのため、家庭と密接に連携をとりながら、家庭の状況、子どもの食欲、食べられる量、食べものの嗜好など個人差に十分に配慮し、一人一人の発育・発達に応じた食育を進めていく必要がある。

1 6か月未満

生後6か月までの時期は、身長や体重の増加が大きく、著しい発育・発達を示す。子どもは最初、原始反射としての哺乳行動によってエネルギーや栄養素を確保する。消化器官は未熟であり、感染に対する抵抗力は十分でない。また、個人差が非常に大きいことも、この時期の特徴である。

授乳時における大人からのやさしい言葉かけとそれに応じた子どもの哺乳行動は、人と人とのやりとりの原初的な形態である。子どもは、大人からの言葉かけ、微笑みに対して答えを返すように哺乳する。満腹になると乳首をくわえたまま気持ちよさそうに眠ることもある。

4か月頃になると、哺乳量、哺乳時間も徐々に規則的になっていく。一人一人の子どもの状態、家庭の状態にあわせて、きめ細やかに乳（母乳・ミルク）を与えられる中で、子どもは、お腹がすいたというリズム、満足感を得る。そして徐々に、睡眠と覚醒の生活リズムが整ってくる。心地よい眠りのあと機嫌のよいときは、じっと見つめたり、周りを見まわしたりする。食事の場面でも、大人が食べているものを見つめ、食べることに興味を示し始める。手指の機能も徐々に発達してくるので、目の前にある食べものや食具に手を伸ばしてつかもうとする行動もみられるようになる。

2 6か月から1歳3か月未満児

6か月を過ぎると、乳歯が生え始め、吸うばかりでなく、舌や歯茎でつぶす行動がみられるようになる。また、大人が食べている様子を見つめながら、よだれをだすこともある。母乳・ミルクだけでは必要な栄養素が不足するため、栄養補給のためにも離乳食が必要になってくる。

離乳期にはいると、子どもはさまざまな食べものの味、形、色、口当たりを経験するようになる。大人からの暖かい援助のなかで、少しずつ摂取できる食品の量や種類を増やしていく。その経験が味覚や視覚、触覚を刺激し、これらの発達を促すと同時に、子どもの好奇心を育てていく。離乳食を喜んで食べ、心地よい生活を経験することが、食べものへの興味、食べようとする意欲を高めていく。

この時期には人見知りが増える。これは、特定の親しい大人とそうでない大人を識別できるようになったことの証でもある。親しい大人に積極的にかかわりを持つようとする

る子どもの気持ちを大切に受け入れ、応答することが情緒の安定にとって重要である。親しい大人との安定したかわりのなかで、子どもは食の満足感と人への共感を体験する。

3 1歳3か月から2歳未満児

この時期になると、子どもは歩き始め、運動機能がめざましく発達し、生活空間が広がってくる。乳歯も徐々に揃い、咀嚼・嚥下機能、消化・吸収機能が発達する。手指の運動機能も発達し、自分で食具を使って食べられるようになる。なめる、かじる、つまむ、にぎる、転がす、スプーンを使う、コップを持つなど運動の種類が確実に豊かになっていく。また、身近な人の興味ある行動を模倣し、自分の活動に取り入れるようになる。新しい行動の獲得によって、自分にもできるという気持ちを持ち、自信を獲得し、自発性を高めていく。大人の言うことがわかるようになり、自分の気持ちも言葉で表現できるようになる。言葉で表現できないことは、指さし、身振りなどで示そうとする。

自分でやりたい、自分で食べたいという気持ちも強くなる。食べさせてもらうことを嫌がるようになり、食べものをつまんだり、つかんだり、手でこねたりしながら、自分で食べようとする行動が顕著になってくる。また、食欲や食事の好みに偏りが現れやすくなる。大人にとっては、いたずらが激しくなったと感じられることも多くなる。自分でやりたいという子どもの気持ちを尊重し、大人が適切な声かけをすることで、子どもは進んで食べようとする意欲を高めていく。

4 2歳児

2歳を過ぎると、歩行の機能は一段と進み、走る、跳ぶなどの基本的な運動機能が伸び、体を自分の思うように動かせるようになる。指先の動きも急速に進歩し、発声、構音機能も急速に発達して、発声はより明瞭になり、語彙の増加もめざましい。自分がやりたいこと、してほしいことを言葉で表出できるようになる。

自分でやろうとする意欲がさらに強くなり、大人の手を借りずに自分で食べようという行動がますます顕著になる。現実にはすべてが自分でできるわけではないので、自分でできないことにいらだったり、大人からの制止に対してかんしゃくを起こしたりする。これは、自我が順調に育っていることの証でもある。

他の子どもに対する関心も高まってくる。他の子どもとの間で物を仲立ちとした触れ合いや物の取り合いも激しくなる。食事の場面でも、他の子どもとのかわりを徐々に求めるようになる。他の子どもの近くに座り、食べものを仲立ちとしたやりとりがみられるようになる。こうした経験が、他の人々と一緒に食べることの喜びへとつながっていく。

5 3歳以上児

3歳頃には、運動能力やコミュニケーションの基礎的な部分は完成する。大人との関係を中心として行動していた子どもも、徐々にひとりの独立した存在として行動しようとし、自我がよりはっきりとしてくる。4歳頃には、身体の動きはますます巧みになり、自分と他者の区別がはっきりとしてくる。自分と他者が異なる視点をもつ存在であることに気づくようになり、自意識が芽生えてくる。さらに、5歳頃には、日常生活はほぼ自立して行えるようになり、自分で考えて判断する力も育ってくる。

遊びや食事などの諸活動がバランスよく組み立てられた生活を送る中で、徐々に、お腹がすくリズムが育っていく。また、周囲の大人や他の子どもとの暖かいかかわりを通して経験した「おいしい」という気持ち、食べたいという気持ち、食べようとする意欲へとつながっていく。家庭での食習慣が確立してくるため、量だけでなく、食べ慣れている食べものの種類についても個人差が一層大きくなっていく。周囲の大人が暖かな励ましの目をもって関わることにより、子どもは慣れない食べものや嫌いな食べものにも挑戦しようとする意欲をもち、さまざまな食べものを進んで食べるようになる。親しい人と一緒に食べることの楽しさ、なごやかなコミュニケーション、同じものを分けあって食べる経験を通して、子どもは他の人々への愛情や信頼感をもつようになる。そして、それが、自分自身の安定感や効力感を育てていく。

子どもは徐々に、他の人々の役に立つことをうれしいと感じ、手伝いをするを誇らしく思うようになる。運動機能の発達により、食事の片付けや準備などに、実際にかかわることができるようになる。手伝いの経験の中から、食材に興味を持ち、調理のやり方を身につけ、味や盛り付けを考え、主体的に食事に関わる態度が育っていく。また、手伝いの経験を通して、子どもは人と人が助け合うことの大切さ、いつも調理してくれる人々への感謝、そして自分が感謝されることの喜びを実感する。

季節の食材や行事食などを通じて、子どもは、旬の食材や地域の産物、そして食文化のもつさまざまな意味に気づくようになる。食材の栽培や動物の飼育にかかわることは、食べものの由来に触れ、生物一般にとってのいのちの大切さを知る機会となる。さらに、大人からの暖かな援助を得て、子どもは食具を正しく使い、気持ちよく挨拶し、きちんとした姿勢で、楽しい話をしながら食の場に参加できるようになる。そうした経験を積み重ねる中で、徐々に、他の人々とともに豊かな「食を営む力」が作り出されていく。

第3章 食育のねらい及び内容

1 6か月未満児の食育のねらい及び内容

(1) ねらい

- ① お腹がすき、乳（母乳・ミルク）を飲みたい時、飲みたいだけゆったりと飲む。
- ② 安定した人間関係の中で、乳を吸い、心地よい生活を送る。

(2) 内容

- ① よく遊び、よく眠る。
- ② お腹がすいたら、泣く。
- ③ 保育士にゆったり抱かれて、乳（母乳・ミルク）を飲む。
- ④ 授乳してくれる人に関心を持つ。

(3) 配慮事項

- ① 一人一人の子どもの安定した生活のリズムを大切にしながら、心と体の発達を促すよう配慮すること。
- ② お腹がすき、泣くことが生きていくことの欲求の表出につながることを踏まえ、食欲を育むよう配慮すること。

- ③ 一人一人の子どもの発育・発達状態を適切に把握し、家庭と連携をとりながら、個人差に配慮すること。
- ④ 母乳育児を希望する保護者のために冷凍母乳による栄養法などの配慮を行う。冷凍母乳による授乳を行うときには、十分に清潔で衛生的に処置をすること。
- ⑤ 食欲と人間関係が密接な関係にあることを踏まえ、愛情豊かな特定の大人との継続的に応答的な授乳中のかかわりが、子どもの人間への信頼、愛情の基盤となるように配慮すること。

2 6か月から1歳3か月未満児の食育のねらい及び内容

(1) ねらい

- ① お腹がすき、乳を吸い、離乳食を喜んで食べ、心地よい生活を味わう。
- ② いろいろな食べものを見る、触る、味わう経験を通して自分で進んで食べようとする。

(2) 内容

- ① よく遊び、よく眠り、満足するまで乳を吸う。
- ② お腹がすいたら、泣く、または、喃語によって、乳や食べものを催促する。
- ③ いろいろな食べものに関心を持ち、自分で進んで食べものを持って食べようとする。
- ④ ゆったりとした雰囲気の中で、食べさせてくれる人に関心を持つ。

(3) 配慮事項

- ① 一人一人の子どもの安定した生活のリズムを大切にしながら、心と体の発達を促すよう配慮すること。
- ② お腹がすき、乳や食べものを催促することが生きていくことの欲求の表出につながることを踏まえ、いろいろな食べものに接して楽しむ機会を持ち、食欲を育むよう配慮すること。
- ③ 一人一人の子どもの発育・発達状態を適切に把握し、家庭と連携をとりながら、個人差に配慮すること。
- ④ 子どもの咀嚼や嚥下機能の発達に応じて、食品の種類、量、大きさ、固さなどの調理形態に配慮すること。
- ⑤ 食欲と人間関係が密接な関係にあることを踏まえ、愛情豊かな特定の大人との継続的に応答的な授乳及び食事でのかかわりが、子どもの人間への信頼、愛情の基盤となるように配慮すること。

3 1歳3か月から2歳未満児の食育のねらい及び内容

(1) ねらい

- ① お腹がすき、食事を喜んで食べ、心地よい生活を味わう。
- ② いろいろな食べものを見る、触る、噛んで味わう経験を通して自分で進んで食べようとする。

(2) 内容

- ① よく遊び、よく眠り、食事を楽しむ。
- ② いろいろな食べものに関心を持ち、手づかみ、または、スプーン、フォークなどを

使って自分から意欲的に食べようとする。

- ③ 食事の前後や汚れたときは、顔や手を拭き、きれいになった快さを感じる。
- ④ 楽しい雰囲気の中で、一緒に食べる人に関心を持つ。

(3) 配慮事項

- ① 一人一人の子どもの安定した生活のリズムを大切にしながら、心と体の発達を促すよう配慮すること。
- ② 子どもが食べものに興味を持って自ら意欲的に食べようとする姿を受けとめ、自立心の芽生えを尊重すること。
- ③ 食事のときには、一緒に噛むまねをして見せたりして、噛むことの大切さが身につくように配慮すること。また、少しずついろいろな食べものに接することができるよう配慮すること。
- ④ 子どもの咀嚼や嚥下機能の発達に応じて、食品の種類、量、大きさ、固さなどの調理形態に配慮すること。
- ⑤ 清潔の習慣については、子どもの食べる意欲を損なわぬよう、一人一人の状態に応じてかかわること。
- ⑥ 子どもと一緒に食べたい人を見つけ、選ばようとする姿を受けとめ、人への関心の広がりには配慮すること。

4 2歳児の食育のねらい及び内容

(1) ねらい

- ① いろいろな種類の食べものや料理を味わう。
- ② 食生活に必要な基本的な習慣や態度に関心を持つ。
- ③ 保育士を仲立ちとして、友達とともに食事を進め、一緒に食べる楽しさを味わう。

(2) 内容

- ① よく遊び、よく眠り、食事を楽しむ。
- ② 食べものに関心を持ち、自分で進んでスプーン、フォーク、箸などを使って食べようとする。
- ③ いろいろな食べものを進んで食べる。
- ④ 保育士の手助けによって、うがい、手洗いなど、身の回りを清潔にし、食生活に必要な活動を自分でする。
- ⑤ 身近な動植物をはじめ、自然事象をよく見たり、触れたりする。
- ⑥ 保育士を仲立ちとして、友達とともに食事を進めることの喜びを味わう。
- ⑦ 楽しい雰囲気の中で、一緒に食べる人、調理をする人に関心を持つ。

(3) 配慮事項

- ① 一人一人の子どもの安定した生活のリズムを大切にしながら、心と体の発達を促すよう配慮すること。
- ② 食べものに興味を持ち、自主的に食べようとする姿を尊重すること。また、いろいろな食べものに接することができるよう配慮すること。
- ③ 食事においては個人差に応じて、食品の種類、量、大きさ、固さなどの調理形態に配慮すること。

- ④ 清潔の習慣については、一人一人の状態に応じてかわること。
- ⑤ 自然や身近な事物などへの触れ合いにおいては、安全や衛生面に留意する。また、保育士がまず親しみや愛情を持ってかわるようにして、子どもが自らしてみようと思う気持ちを大切にすること。
- ⑥ 子どもと一緒に食べたい人を見つけ、選ぶとする姿を受けとめ、人への関心の広がり配慮すること。また、子ども同士のいざこざも多くなるので、保育士はお互いの気持ちを受容し、他の子どもとのかかわり方を知らせていく。
- ⑦ 友達や大人とテーブルを囲んで、食事をすすめる雰囲気づくりに配慮すること。また、楽しい食事のすすめ方を気づかせていく。

5 3歳以上児の食育のねらい及び内容

「食と健康」

食を通じて、健康な心と体を育て、自ら健康で安全な生活をつくり出す力を養う。

(1) ねらい

- ① できるだけ多くの種類の食べものや料理を味わう。
- ② 自分の体に必要な食品の種類や働きに気づき、栄養バランスを考慮した食事をとろうとする。
- ③ 健康、安全など食生活に必要な基本的な習慣や態度を身につける。

(2) 内容

- ① 好きな食べものをおいしく食べる。
- ② 様々な食べものを進んで食べる。
- ③ 慣れない食べものや嫌いな食べものにも挑戦する。
- ④ 自分の健康に関心を持ち、必要な食品を進んでとろうとする。
- ⑤ 健康と食べものの関係について関心を持つ。
- ⑥ 健康な生活リズムを身につける。
- ⑦ うがい、手洗いなど、身の回りを清潔にし、食生活に必要な活動を自分でする。
- ⑧ 保育所生活における食事の仕方を知り、自分たちで場を整える。
- ⑨ 食事の際には、安全に気をつけて行動する。

(3) 配慮事項

- ① 食事と心身の健康とが、相互に密接な関連があるものであることを踏まえ、子どもが保育士や他の子どもとの暖かな触れ合いの中で楽しい食事をするのが、しなやかな心と体の発達を促すよう配慮すること。
- ② 食欲が調理法の工夫だけでなく、生活全体の充実によって増進されることを踏まえ、食事はもちろんのこと、子どもが遊びや睡眠、排泄などの諸活動をバランスよく展開し、食欲を育むよう配慮すること。
- ③ 健康と食べものの関係について関心を促すに当たっては、子どもの興味・関心を踏まえ、全職員が連携のもと、子どもの発達に応じた内容に配慮すること。
- ④ 食習慣の形成に当たっては、子どもの自立心を育て、子どもが他の子どもとかかわりながら、主体的な活動を展開する中で、食生活に必要な習慣を身につけるように配慮すること。

「食と人間関係」

食を通して、他の人々と親しみ支え合うために、自立心を育て、人とかかわる力を養う。

(1) ねらい

- ① 自分で食事ができること、身近な人と一緒に食べる楽しさを味わう。
- ② 様々な人々との会食を通して、愛情や信頼感を持つ。
- ③ 食事に必要な基本的な習慣や態度を身につける。

(2) 内容

- ① 身近な大人や友達とともに、食事をする喜びを味わう。
- ② 同じ料理を食べたり、分け合って食事することを喜ぶ。
- ③ 食生活に必要なことを、友達とともに協力して進める。
- ④ 食の場を共有する中で、友達とのかかわりを深め、思いやりを持つ。
- ⑤ 調理をしている人に関心を持ち、感謝の気持ちを持つ。
- ⑥ 地域のお年寄りや外国の人など様々な人々と食事を共にする中で、親しみを持つ。
- ⑦ 楽しく食事をするために、必要なきまりに気づき、守ろうとする。

(3) 配慮事項

- ① 大人との信頼関係に支えられて自分自身の生活を確立していくことが人とかかわる基盤となることを考慮し、子どもと共に食事をする機会を大切にす。また、子どもが他者と食事を共にする中で、多様な感情を体験し、試行錯誤しながら自分の力で行うことの充実感を味わうことができるよう、子どもの行動を見守りながら適切な援助を行うように配慮すること。
- ② 食に関する主体的な活動は、他の子どもとのかかわりの中で深まり、豊かになるものであることを踏まえ、食を通して、一人一人を生かした集団を形成しながら、人とかかわる力を育てていくように配慮する。また、子どもたちと話し合いながら、自分たちのきまりを考え、それを守ろうとすることが、楽しい食事につながっていくことを大切にすること。
- ③ 思いやりの気持ちを培うに当たっては、子どもが他の子どもとのかかわりの中で他者の存在に気づき、相手を尊重する気持ちを持って行動できるようにする。特に、葛藤やつまずきの体験を重視し、それらを乗り越えることにより、次第に芽生える姿を大切にすること。
- ④ 子どもの食生活と関係の深い人々と触れ合い、自分の感情や意志を表現しながら共に食を楽しみ、共感し合う体験を通して、高齢者をはじめ、地域、外国の人々などと親しみを持ち、人とかかわることの楽しさや人の役に立つ喜びを味わうことができるようにする。また、生活を通して親の愛情に気づき、親を大切にしようとする気持ちが育つようにすること。

「食と文化」

食を通じて、人々が築き、継承してきた様々な文化を理解し、つくり出す力を養う。

(1) ねらい

- ① いろいろな料理に出会い、発見を楽しんだり、考えたりし、様々な文化に気づく。

- ② 地域で培われた食文化を体験し、郷土への関心を持つ。
- ③ 食習慣、マナーを身につける。

(2) 内容

- ① 食材にも旬があることを知り、季節感を感じる。
- ② 地域の産物を生かした料理を味わい、郷土への親しみを持つ。
- ③ 様々な伝統的な日本特有の食事を体験する。
- ④ 外国の人々など、自分と異なる食文化に興味や関心を持つ。
- ⑤ 伝統的な食品加工に出会い、味わう。
- ⑥ 食事にあった食具（スプーンや箸など）の使い方を身につける。
- ⑦ 挨拶や姿勢など、気持ちよく食事をするためのマナーを身につける。

(3) 配慮事項

- ① 子どもが、生活の中で様々な食文化とかわり、次第に周囲の世界に好奇心を抱き、その文化に関心を持ち、自分なりに受け止めることができるようになる過程を大切にすること。
- ② 地域・郷土の食文化などに関しては、日常と非日常いわゆる「ケとハレ」のバランスを踏まえ、子ども自身が季節の恵み、旬を実感することを通して、文化の伝え手となれるよう配慮すること。
- ③ 様々な文化があることを踏まえ、子どもの人権に十分配慮するとともに、その文化の違いを認め、互いに尊重する心を育てるよう配慮する。また、必要に応じて一人一人に応じた食事内容を工夫するようにすること。
- ④ 文化に見合った習慣やマナーの形成に当たっては、子どもの自立心を育て、子どもが積極的にその文化にかかわろうとする中で身につけるように配慮すること。

「いのちの育ちと食」

食を通じて、自らも含めたすべてのいのちを大切にする力を養う。

(1) ねらい

- ① 自然の恵みと働くことの大切さを知り、感謝の気持ちを持って食事を味わう。
- ② 栽培、飼育、食事などを通して、身近な存在に親しみを持ち、すべてのいのちを大切にすることを学ぶ。
- ③ 身近な自然にかかわり、世話をしたりする中で、料理との関係を考え、食材に対する感覚を豊かにする。

(2) 内容

- ① 身近な動植物に関心を持つ。
- ② 動植物に触れ合うことで、いのちの美しさ、不思議さなどに気づく。
- ③ 自分たちで野菜を育てる。
- ④ 収穫の時期に気づく。
- ⑤ 自分たちで育てた野菜を食べる。
- ⑥ 小動物を飼い、世話をする。
- ⑦ 卵や乳など、身近な動物からの恵みに、感謝の気持ちを持つ。
- ⑧ 食べものを皆で分け、食べる喜びを味わう。

(3) 配慮事項

- ① 幼児期において自然のもつ意味は大きく、その美しさ、不思議さ、恵みなどに直接触れる体験を通して、いのちの大切さに気づくことを踏まえ、子どもが自然とのかわりを深めることができるよう工夫すること。
- ② 身近な動植物に対する感動を伝え合い、共感し合うことなどを通して自らかかわろうとする意欲を育てるとともに、様々なかわり方を通してそれらに対する親しみ、いのちを育む自然の摂理の偉大さに畏敬の念を持ち、いのちを大切にす気持ちなどが養われるようにすること。
- ③ 飼育・栽培に関しては、日常生活の中で子ども自身が生活の一部として捉え、体験できるように環境を整えること。また、大人の仕事の意味が分かり、手伝いなどを通して、子どもが積極的に取り組めるように配慮すること。
- ④ 身近な動植物、また飼育・栽培物の中から保健・安全面に留意しつつ、食材につながるものを選び、積極的に食する体験を通して、自然と食事、いのちと食事のつながりに気づくように配慮すること。
- ⑤ 小動物の飼育に当たってはアレルギー症状などを悪化させないように十分な配慮をすること。

「料理と食」

食を通して、素材に目を向け、素材にかかわり、素材を調理することに関心を持つ力を養う。

(1) ねらい

- ① 身近な食材を使って、調理を楽しむ。
- ② 食事の準備から後片付けまでの食事づくりに自らかかわり、味や盛り付けなどを考えたり、それを生活に取り入れようとする。
- ③ 食事にふさわしい環境を考えて、ゆとりある落ち着いた雰囲気の中で食事をする。

(2) 内容

- ① 身近な大人の調理を見る。
- ② 食事づくりの過程の中で、大人の援助を受けながら、自分でできることを増やす。
- ③ 食べたいものを考える。
- ④ 食材の色、形、香りなどに興味を持つ。
- ⑤ 調理器具の使い方を学び、安全で衛生的な使用方法を身につける。
- ⑥ 身近な大人や友達と協力し合って、調理することを楽しむ。
- ⑦ おいしそうな盛り付けを考える。
- ⑧ 食事が楽しくなるような雰囲気を考え、おいしく食べる。

(3) 配慮事項

- ① 自ら調理し、食べる体験を通して、食欲や主体性が育まれることを踏まえ、子どもが食事づくりに取り組むことができるように工夫すること。
- ② 一人一人の子どもに興味や自発性を大切にし、調理しようとする意欲を育てると共に、様々な料理を通して素材に目を向け、素材への関心が養われるようにすること。
- ③ 安全・衛生面に配慮しながら、扱いやすい食材、調理器具などを日常的に用意し、

子どもの興味・関心に応じて自分で調理することができるように配慮すること。そのため、保育所の全職員が連携し、栄養士や調理員が食事をつくる場面を見たり、手伝う機会を大切にすること。

第4章 食育の計画作成上の留意事項

保育所における食育実践は、子どもが食欲を中心とした自らの意欲をもって食事及び食環境にかかわる体験を通して、第1章に示した目標の達成を図るものである。

保育所においてはこのことを踏まえ、乳幼児期にふさわしい食生活が展開され、適切な援助が行われるよう、次の事項に留意した組織的・発展的な「食育の計画」を作成し、子どもの生活に沿った柔軟な援助が行われなければならない。

1 保育計画と指導計画への位置づけ

保育所では、「保育所保育指針」に示されているとおり、入所している子どもの生活全体を通じて、保育の目標が達成されるように、全体的な「保育計画」と具体的な「指導計画」とから成る「食育の計画」を作成する。

この「食育の計画」は、すべての子どもが、入所している間、常に適切な養護と教育を受け、安定した生活を送り、充実した活動ができるように柔軟で、発展的なものとし、また、一貫性のあるものとなるように配慮することが重要である。「食育の計画」もこの「保育の計画」にしっかり位置づくかたちで作成される必要がある。

その際、保育計画に位置づく食育の計画は、第3章に示すねらい及び内容を基に、食環境の変化、地域の実態、子どもの発達、家庭状況や保護者の意向、保育時間などを考慮して作成する。作成の内容は、乳幼児期に培うべき「食を営む力」の基礎について、一貫した系統性のあるものとして構成される必要がある。したがって、保育計画に盛り込まれた食育の計画は、各保育所独自の食育に関する基本方針として不変性の高いものとなることが望ましい。

また、指導計画に位置づく食育の計画は、この保育計画に基づき、子どもの食生活状況を考慮して、乳幼児期にふさわしい生活の中で、一人一人の子どもに必要な食体験が得られる実践が展開されるように具体的に作成する。したがって、指導計画に盛り込まれた食育の計画は、保育所の全職員が各組の子どもの実態に即して柔軟に修正されるものとして可変性の高いものとなることが望ましい。

さらに、指導計画の一部には、給食を実施するための計画も含まれる。したがって食育実践上、指導計画の一部として位置づけられる献立作成は、保育所の全職員の連携のもと、おいしく、そして楽しい食事として示されることが望ましい。

2 長期的指導計画と短期的指導計画における食育の計画の作成

(1) 各保育所では、子どもの食生活や食に関する発達特性を見通した年、期、月など長期的な指導計画と、それと関連しながらより具体的な子どもの生活に即した、週、日などの短期的な指導計画を作成して、保育が適切に展開されるようにすること。

- (2) 指導計画は、子どもの個人差、家庭状況の多様さに即して保育できるように作成すること。
- (3) 食育の内容を指導計画に盛り込むに当たっては、長期的な見通しを持って、子どもの生活にふさわしい具体的なねらいと内容を明確に設定し、適切な環境を構成することなどにより、活動が展開できるようにすること。
- ア 具体的なねらい及び内容は、保育所での食生活における乳幼児の食に関する発達の過程を見通し、生活の連続性、季節の変化などを考慮して、子どもの実態に応じて設定すること。
- イ 食環境を構成するに当たっては、子どもの食にかかわる姿や食環境への興味・関心などを考慮して、具体的なねらいを達成するために適切に構成し、子どもが主体的に活動を展開していくことができるようにすること。
- ウ 子どもの食事は、生活の流れと相互関係にあることに留意し、健康でいきいきとした生活に向けて、子どもが意欲的に充実した生活が展開できるように必要な援助をすること。
- (4) 生活時間の大半を保育所で生活する子どもの食に関する行動は、保育の時間帯によって、多様な形態が展開されるが、いずれの場合も保育所全体の職員による協力体制のもとに、一人一人の子どもの食欲を引き出し、かつ十分満足させるように適切に援助すること。
- (5) 食に関する子どもの主体的な活動を促すためには、保育所のそれぞれの職員が多様なかわりを持つことが重要であることを踏まえ、発育に必要な栄養や子どもの情緒の安定、発達に必要な豊かな体験が得られるように援助を行うこと。
- (6) 長期的な指導計画の作成に当たっては、年齢、保育年数の違いなど組の編成の特質に即して、一人一人の子どもが順調な発達を続けていけるようにするとともに、季節や地域の行事などを考慮し、子どもの生活に変化と潤いを持たせるように配慮すること。
- なお、子どもの食と関連する各種の行事については、子どもが楽しく参加でき、体験が豊かなものになるように、日常の保育との調和のとれた計画を作成して実施すること。
- (7) 短期の指導計画の作成に当たっては、長期的な指導計画の具体化を図るとともに、その時期の子どもの実態や生活に即した実践が柔軟に展開されるようにすること。その際、日課との関連では、一日の生活の流れの中に昼食、及びおやつ、補食など子どもの食事と、食に関する活動が調和的に組み込まれるようにすること。
- (8) 献立作成に当たっては、給食を実施するための様々な条件を検討し、子どもに対しておいしく、そして楽しい食事を提供するためのシステムを構築して食事内容を設定すること。

3 3歳未満児の食育の指導計画

3歳未満児については、その発達特性から見て、項目別に食育に関する活動を区分することが困難な面があることに配慮し、指導計画を作成することが重要である。また、子どもの個人差に即して実践できるよう、第3章に示された事項を基に一人一人の子どもの生育歴、心身の発達及び活動の実態などに即して、個別的な計画を立てるなど必要な配慮を

することも必要である。特に、食の充実が1日24時間の生活との連続性の中で保たれるように、全職員の協力体制の中で、家庭との連携を密にし、配慮されることが重要である。

4 3歳以上児の食育の指導計画

3歳以上児については、第3章に示す事項を基に、食育の具体的なねらいと内容を保育活動全体に組み込むかたちで指導計画を作成する必要がある。また、5項目についても、食育の観点を示してあることに留意し、食育及び各項目を一つの領域として扱うことがないように配慮すること。

さらに、3歳以上児の場合、食育も含めて計画は組など集団生活での作成が中心となるが、食に関する発達特性や食体験の個人差を考慮し、個別的な援助が必要な場合には、その点に留意した計画も作成する必要がある。その上で、一人一人の子どもが自己を発揮し、主体的な活動ができるように配慮すること。

なお、異年齢で編成される組やグループで保育を行う場合の指導計画作成にあたっては、各年齢の発達特性を配慮しつつ、異年齢児のかかわり合いを通じた食の充実に向けた適切な環境構成や援助を十分に配慮すること。

5 計画の評価・改善と職員の協力体制

計画は、それに基づいて行われた実践の過程を、子どもの実態や子どもを取り巻く状況の変化などに即して反省、評価し、その改善に努めることが重要である。

特に、実践に身近で具体性の高い指導計画はその可変性を保つためにも、実践に当たった全職員による見直しが不可欠である。見直しに当たっては、全職員が協力・分担し、実践過程を記録しておくことが必要である。その記録を基に、実践を反省、評価し、次なる指導計画の修正、実践の充実を図ることが望ましい。そのため、日、週、月、期、年単位で計画の見直し、実践の改善に向けた定期的な会議の設置も望まれる。

また、不変性の高い保育計画に関しては、数年単位の実践の積み重ねと時代ごとの食環境の変化に対応し、保育所の全職員で見直すことが望ましい。そのため、日頃から全職員の協力体制を作り、適切な役割分担をして食育の実践に取り組むことが重要である。

さらに、評価・改善を充実させるためには、職員の日常の自己学習、研鑽も不可欠である。全職員がその力量の維持・向上に努め、保育活動での経験、及び研修を通じて深められた知識、技術並びに人間性を活かし、豊かな保育を実践していくことが大切である。

第5章 食育における給食の運営

保育所での食事は、第1章に示した「食育の目標」を達成するために、子どもが食欲を中心とした自らの意欲をもって食事及び食環境にかかわる体験の場を構成するものである。子どもが、保育所での食事を通して、「食を営む力」の基礎を培うことができるよう、一貫した系統性のあるものとして構成する必要がある。

保育所の給食は、このことを踏まえ、第3章のねらい及び内容を基に、子ども主体の食育を実践できるシステムを構築して組織的・発展的に計画し、その上で、一人一人の子ど

もの食生活に沿って柔軟な実践を行わなければならない。

1 食育における保育所の食事の位置づけ

保育所の食事は、第1章に掲げた子ども像の実現を目指して行う「食育」が達成できるような環境を構成し、食育の計画に沿って運営することが重要である。

子どもは、毎日の保育所での食事を通して、食事をつくる人を身近に感じ、つくられた食事をおいしく、楽しく食べ、それが「生きる」ことにつながっていく。それを実感できる環境を構成することが望ましい。たとえ、保育所という集団の場であっても、家庭での食の営みとかけ離れないように、食事をつくる場と食べる場をつなげ、子どもに生産者や食事をつくる人の顔が見えるように工夫することが「食育の目標」を達成するために大切である。

2 保育所での栄養管理と、発達段階に応じた食事内容への配慮

保育所では食事を提供することによって子どもの栄養管理を行っているが、それは「食育の目標」を十分に考慮して展開することが重要である。すなわち、一人一人の子どもの発育・発達状況、栄養状態、喫食状況、家庭での生活状況などを把握し、これらに基づいて食事を提供し、品質管理を行うよう努めることが必要である。ここでいう品質管理とは、提供する食事の量と質について計画を立て、その計画どおりに調理及び提供が行われたか評価を行い、その評価に基づき、食事の品質を改善することである。その際、嘱託医などにも相談し、家庭との連携により、保育所の食事を一日の生活の中で捉えることを十分に配慮することが重要である。

乳幼児期は特に発達の著しい時期であるため、食事の内容は次の点を考慮するよう努めることが重要である。

乳汁については、一人一人の子どものお腹がすくリズムがもてるよう、個々の状態に応じた授乳の時刻、回数、量、温度に配慮することが必要である。また、冷凍母乳の受け入れ体制も整え、母乳育児の継続を支援できるように配慮する。

離乳食については、一人一人の子どもの発育状況、咀嚼や嚥下機能の発達状況に応じて、食品の種類や量を増やし、調理形態や食具に配慮することが大切である。

1～2歳児の食事については、咀嚼や摂食行動の発達を促していくことができるよう食品や料理の種類を広げる。また、食べることが楽しい、自分で食べたいという意欲を培うことができるような食事内容や、食具・食器の種類などに配慮することが必要である。

3歳以上児の食事については、様々な食べものを食べる楽しさが味わえるように、多様な食品や料理を組み合わせるよう配慮する。特に、食材の栽培や食事の準備、簡単な調理のような子どもの主体的な活動によって仲間と一緒に楽しく食事したり、食べもののお話を増やすことができるよう、食事の内容についても配慮することが重要である。

また、第6章に示したように、子どもの多様ニーズに対応できるよう食事の内容を配慮することが望ましい。

3 食事提供のための実態把握

一人一人の子どもに応じた食事を提供するためには、入所前、現在の発育・発達状況や

毎日の健康状態、保育所での生活、喫食状況などを十分に把握することが重要である。特に、1日全体の栄養管理の観点からも、家庭と連携して、家庭での食事時刻、食事の内容、量などの喫食状況を十分に把握するよう努める。

4 献立作成

- (1) 厚生労働省が示す栄養給与目標算出例を基に、個々の保育所での目標を設定する。
- (2) その目標値を目安として、必要な栄養素量を確保するとともに、生活習慣病の予防も考慮し、献立を作成する。
- (3) 献立作成に当たっては、季節感や地域性を考慮し、品質が良く、幅広い種類の食材を取り入れるように努める。
- (4) 「子どもが食べたいもの、好きなものが増える」ように、子どもの要望を取り入れる機会を設けることが望ましい。
- (5) 子ども自身が栽培・収穫した食材を計画的・積極的に取り入れるように工夫する。
- (6) 食と関連する各種の行事については、子どもが楽しく参加でき、食体験が豊かなものになるように、日常の保育との調和をとり、献立に取り入れる。
- (7) 地域への理解を深めるためにも、食材に地域の産物を取り入れ、郷土料理などの食文化に触れる機会を増やすことができるよう配慮する。

5 調理

- (1) 子どもが自分で食べる意欲を培うことができるように、子ども一人一人の咀嚼・嚥下機能や手指機能、食具使用の発達状況を十分に観察し、その発達を促すことができるように、大きさ、切り方、固さなどの調理形態に配慮する。
- (2) 多様な味の体験ができるように、様々な食材を用い、その持ち味を生かした調味にも工夫する。
- (3) 子どもが「お腹のすくリズムをもてる」ように、調理による音、匂いを身近に感じ、調理をする人と言葉を交わしたりできるような心がける。
- (4) 子ども自身が「食事づくりや準備にかかわる」ことができるよう配慮する。

6 盛り付け・配膳

- (1) 子ども一人一人の個人差を考慮して盛りつけ量を加減できるように工夫する。また、その日の活動量などに応じて、おかわりもできるように配慮する。
- (2) 子どもの目の前で、食事の出来上がりを見せるよう工夫をする。
- (3) 温かい料理は温かく、冷たい料理は冷たい状態で整えることができるように配慮する。
- (4) 子ども自ら配膳する機会を設ける場合には、子どもが食事の目安量を確認しつつ、自分の適量を把握し、盛りつけることができるように工夫する。なお、盛りつけるための器具については、子どもが使いやすいように大きさや形状に配慮する。

7 食事

- (1) 子どもにその日その日の献立を知らせるよう配慮する。
- (2) ゆとりある時間と、採光や安全性の高い食事の空間を確保し、暖かい雰囲気になるよ

うに配慮する。

- (3) テーブルや、椅子、食器、食具の材質や形などは子どもの発達に応じて選択し、食べる場に暖かみを感じることができるよう配慮する。
- (4) 時には戸外で食べるなど、様々な食事のスタイルを工夫する。
- (5) 保育士は子どもが食べることを援助すると共に、一緒に食べる。
- (6) 栄養士・調理員などの食事をつくることにかかわる人も子どもと一緒に食事をし、「食べものの話題をする」ことができるよう配慮する。この場面を通して、子どもの喫食状況を把握し、次なる食事の内容の充実に努める。
- (7) 「一緒に食べたい人がいる」という気持ちを培うために、異年齢の子どもや、地域の様々な人と食事を共にする機会をつくるように配慮する。

8 衛生管理

安全性の高い食事を提供するために、食材・調理食品の衛生管理、調理後・保管時の温度管理、施設・設備の衛生面への留意と保守点検、検食、保存食を行い、衛生管理体制を確立させる。同時に、栄養士・調理員は健康管理に十分に気をつけることが重要である。また、食事が衛生的に配慮されたものであることを子どもが認識できるよう配慮する。

9 家庭への喫食状況の報告

1日全体の栄養管理の観点から、家庭に日々の献立を示すと共に、子どもの喫食状況を保護者に知らせることが大切である。

乳汁や食事を与えた際、嘔吐、下痢、発疹などの体の状態の変化を常に観察し、異常がみられたときには、安易な食事制限などは行わず、保護者や嘱託医などと相談し、食事について必要な対応を行う。

10 食事の評価・改善

「食育」の視点を重視して食事をより良いものにするためには、実践の過程と、子どもの喫食状況の実態や子どもを取り巻く状況の変化などについて評価し、食事の品質の改善に努めることが重要である。

食事を見直すに当たっては、実践に当たった全職員が協力・分担し、実践過程を記録しておくことが必要である。その記録を基に、実践を評価し、食事の内容を修正し、実践の充実を図ることが望ましい。そのため、日、月、期、年単位で見直し、「食育」の一環として給食の運営の改善に向けた定期的な会議の設置が望まれる。

第6章 多様な保育ニーズへの対応

1 体調不良の子どもへの対応

- (1) 一人一人の子どもの体調を把握し、それに応じて、食材を選択し、調理形態を工夫した食事と、水分補給に配慮する。
- (2) 家庭との連携を密にし、必要に応じて専門機関からの助言を受け、適切に対応する。

- (3) 保育中に体調が悪くなった子どもについては、嘱託医などに相談して、水分や適切な食事が提供できるように配慮する。

2 食物アレルギーのある子どもへの対応

- (1) 食物アレルギーが疑われるときには、嘱託医やその子どものかかりつけの医師に診断を受け、その指示に従う。また、家庭との連絡を密にし、その対応に相違がないように十分に心がける。
- (2) 安易な食事制限やみだりに除去食を提供せず、嘱託医などの指示を受けるようにする。
- (3) 医師の指示があり、食品の除去、代替食などを必要とする場合には、可能な限り対応する。ショック症状や喘息など、強い症状が出現する場合には厳格に除去する。食品の除去や代替の対応が困難な場合には、家庭からの協力を得る。
- (4) 卵、牛乳・乳製品、大豆などのたんぱく質性食品や、小麦粉、米などの炭水化物を除去する場合には、身体発育に必要な栄養素が不足しないように、栄養バランスのとれた食事になるように調整する。
- (5) 食品の除去、代替などを必要とする場合にも、皆と同じものを食べたい子どもの気持ちを大切に、同じような献立になるように配慮する。
- (6) 献立作成に当たっては、保護者に使用食材を説明し、食品の除去や代替の対応をする。
- (7) 安易に長期間制限を続けるのではなく、家庭との連携のもと、定期的に主治医を受診し、指示を受けるなど、適切に対応する。

3 障がいのある子どもへの対応

- (1) 子どもの障がいの状況を把握し、それに応じた食事を提供する。
- (2) 咀嚼や嚥下機能に障がいが見られる場合、大きさ、固さ、温度、粘性、飲み込みやすさなどの調理形態を配慮する。
- (3) 子どもの障がいの状況に応じて、テーブルや、椅子、食器・食具を工夫し、子どもの食べようとする意欲を大切にしながら、適切な援助を行う。
- (4) 家庭との連携を密にし、必要に応じて専門機関からの助言を受け、適切に対応する。

4 延長保育や夜間保育への対応

- (1) 一人一人の子どもの年齢、健康状態、生活習慣、生活リズムを把握し、それに応じて、子どもに必要な量や調理形態、食事の時間帯に配慮した食事を提供する。
- (2) 延長保育に伴うおやつとの給与については栄養所要量の10%程度、夕食の給与については栄養所要量の25~30%程度を目安とするが、保育時間や家庭での状況を勘案し、柔軟に対応する。
- (3) 延長保育での食事は、昼食やおやつと同様、ゆとりある時間と空間を確保し、暖かい雰囲気になるように配慮する。

5 一時保育への対応

- (1) 一人一人の子どもの年齢、健康状態、生活習慣、生活リズムを把握し、それに応じて、子どもに必要な量や調理形態、食事の時間帯に配慮した食事を提供する。

- (2) 一時保育における子どもの集団構成は、定型的、継続的な通常保育の集団構成と異なることから、食事の雰囲気や食事の内容に慣れないことを十分に配慮して保護者との面談を十分に行い、その適切な対応に努める。

第7章 食育推進のための連携

食育は、家庭や地域社会と連携のもと、実践することが必要である。地域の自然、人材、行事や公共施設などを積極的に活用し、子どもが豊かな食の体験ができるように工夫することが重要である。特に、地域と連携した食に関する行事を行う場合は、実施の趣旨を全職員が理解し、日常の保育として子どもの生活に負担がないように、指導計画の中に盛り込んでいくことが必要である。

また、乳幼児期の食育が「食を営む力」の基礎を培うものであることを考慮すれば、小学校との連携も不可欠となる。食に関する子どもの継続的な発達について、小学校と連絡・協議する場を持ち、互いに理解を深めることが大切である。子どもが入学に向かって期待感を持ち、自信と積極性を持って生活できるように配慮することが重要である。

1 保育所職員の研修及び連携

今日、社会、地域から求められている保育所の機能や役割は、保育所の通常業務である保育に加え、延長保育、休日保育などの拡充、また、地域の子育て家庭に対する相談・支援など一層拡大しており、これらの取組に当たっては、保育所の全職員による連携が不可欠である。

食育の取組においても、保育士、調理員、栄養士、看護師などの全職員が食育に関して共通した認識のもと、研修等を通じ、専門性を高めつつ、相互連携を強化して進めていくことが重要である。

2 家庭との連携

子どもの「食を営む力」の育成を目指し、保育所と家庭は、連携・協力して食育を進めていく。家庭に対し、保育所での子どもの食事の様子や、保育所が食に関してどのように取り組んでいるのかを伝えることは、家庭での食育の関心を高めていくことにつながる。また、家庭からの食に関する相談に応じ、助言・支援を積極的に行う。

具体的取組としては、保育所から家庭への通信、日々の連絡帳、給食を含めた保育参観、給食やおやつを試食会、保護者の参加による調理実践、行事などが考えられる。

家庭において食育の関心が高まると、家庭での実践が保育所に伝えられるようになるので、懇談会などを通して、保護者同士の情報交流を図ることにより、家庭における食育の実践が広がるように努める。

3 地域と連携した食育活動事業

保育所で食育を進めるに当たっては、他の保育所などの保育関係施設、小学校などの教育機関、保健所や保健センターなどの医療・保健関係機関、食料生産・流通関係機関など

と密接な連携をとりながら、食育の目標を共有し、地域における食育のニーズを把握し、それに基づいて食育の実践を展開することが重要である。そのためには、日頃から保育所の全職員が、地域の食育に関する情報の把握に努めることが必要である。

小学校については、子どもの連続的な発達などを考慮し、相互理解を深めるように努める。また、保護者に対して、子どもを対象とした地域の食育活動に積極的に参加することを勧めるなど、地域と連携した食育活動の推進に努める。

第8章 地域の子育て家庭への食に関する相談・支援

子育てにおいて、食に関する不安・心配は決して少なくない。保育所は、在宅の子育て家庭に対しても、保育を通じて蓄積された子育ての知識、経験、技術を活用し、相談・支援することができる機会を積極的につくっていくことが求められている。

保育所における地域活動事業は、保育所が地域に開かれた児童福祉施設として、保育所の有する専門的機能を地域住民のために活用し、子どもの健全育成及び子育て家庭の支援を図るものである。保育所が拠点となり、食育を通して、地域の子育て家庭の不安を軽減するような取組が求められる。このため、通常業務に支障を及ぼさないよう配慮を行いつつ、保育所が拠点となり、積極的に地域での食育活動に取り組み、子育て家庭の食に関する不安、負担軽減に努める。特に、保育所の調理室を活用して、食事を提供できる特徴を十分に活かした食育活動の展開が期待される。

具体的な相談内容としては、子どもの食事内容や食事量、調理方法、好き嫌いがいかなどの食べ方について、また、大人の食べさせ方など食をめぐる問題が考えられる。保育所で実際に提供している食事や、食べることへの援助活動などの参観を通して、専門性が高く、かつ、具体的にわかりやすい助言は効果的であろう。また、食事の工夫だけではなく、十分な運動と睡眠など生活リズムの改善指導など、子どもの生活全般を見通した食育の助言を行うことも重要である。

相談・助言の内容については、必ず記録に残し、必要に応じ保育所内の関係職員間で事例検討を行う。なお、助言等を行うに当たっては、保育所における相談や対応の限界についても考慮し、医療機関、保健所、保健センター、地域子育て支援センターなどの他機関との連携のもと、必要に応じて機関紹介・斡旋を行う。その場合には、原則として利用者の了解を得るなど、相談者の意向を尊重する。

保育所が橋渡し役となって、子育て家庭が地域とのかかわりを持つことを援助していくことは、子育ての不安を軽減するとともに、家庭や地域の子育て力の向上にもつながっていく。

保育所におけるさまざまな食育の実践が出発点となって、「子どもから家庭、そして地域へ」と、地域における食育活動が広がっていくことが望まれる。保育所が地域の子育て支援センターとしての役割を担っている現在、保育所が地域全体の子育て家庭への食育の発信拠点、食育推進の核（センター）のひとつとなることが期待される。

保育所からの発信

—考えよう！食を通じた乳幼児の健全育成を
支えよう！保育所、そして家庭、地域とともに—

保 育 所

☆食文化との出会いを通して

人々が築き、継承してきた様々な食文化に出会う中で、子どもは食生活に必要な基本的習慣・態度を身につけていきます。自分たちなりに心地よい食生活の仕方をつくりだす姿を大切にしましょう。

☆遊ぶことを通して

楽しく、そして思い切り遊ぶことで、子どもはお腹がすきます。まさに、健康でいきいきと生活するためには遊びが不可欠です。さまざまな遊びが、食の話題を広げる機会になるでしょう。

☆人とのかかわり

誰かと一緒に食べたり、食事の話題を共有することが、人とのかかわりを広げ、愛情や信頼感を育みます。また、親しい人を増やすことが、食生活の充実につながることを気づかせていきましょう。

☆食を食べることを通して

おいしく、楽しく食べることは「生きる力」の基礎を培います。食をめぐる様々な事柄への興味・関心を引き出すことを大切にしましょう。

☆料理づくりへのかかわり

調理を見たり、触れたりすることは食欲を育むとともに、自立した食生活を送るためにも不可欠です。「食を営む力」の基礎を培うためにも、自分で料理を作り、準備する体験を大切にいきましょう。

☆自然とのかかわり

身近な動植物との触れあいを通して、いのちに出会う子どもたち。自分たちで飼育・栽培し、時にそれを食することで、自然の恵み、いのちの大切さを気づかせていきましょう。

- ・ 子どもの生活、食事の状況を共有し、家庭での食への関心を高め、協力しあって「食を営む力」の基礎を培いましょう。
- ・ 食に関する相談など、保護者への支援を行いましょう。

食に関わる産業や、地域の人々との会食、行事食・郷土食などとの触れ合いを通して、地域の人々との交流を深めましょう。

保健所や保健センターなどと連携し、離乳食をはじめとする食に関する相談・講習会など、未就園の地域の子育て家庭への支援を行いましょう。

家 庭



地 域

引用：厚生労働省『楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～』
「食を通じた子どもの健全育成（「いわゆる「食育」」のあり方に関する検討会）報告書 p.22, 2004

保育所における具体的な実践例

保 育 所

☆遊ぶことを通して

子どもの主体的な活動を大切にし、乳幼児期にふさわしい体験が得られるように、遊びを通した総合的な保育

「食育」の視点を含めた指導計画の作成、及び評価・改善を踏まえて

☆食文化との出会いを通して

- 旬の食材から季節感を感じる
- 郷土料理に触れ、伝統的な日本特有の食事を体験する
- 外国の人々など、さまざまな食文化に興味や関心を持つ
- 伝統的な食品加工に出会い、味わう
- 気持ちよく食事をするマナーを身につける

☆人とのかかわり

- 友だちと一緒に食べる
- 保育士と一緒に食べる
- 栄養士や調理員など食事をつくる人と一緒に食べる
- 地域のお年寄りなどさまざまな人と食べる
- 身近な大人と食事の話題を共有する

☆食べることを通して

- 好きな食べ物をおいしく食べる
- 様々な食べ物を進んで食べる
- 慣れない食べ物や嫌いな食べ物にも挑戦する
- 自分の健康に関心を持ち、必要な食品をとろうとする
- 健康と食物の関係について関心をもつ

☆料理づくりへのかかわり

- 料理を作る人に関心を持つ
- 食事を催促したり、要望を伝える
- 食事の準備や後片付けに参加する
- 自分で料理を選んだり、盛りつけたりする
- 見て、嗅いで、音を聞いて、触って、味見して、料理をつくる

☆自然とのかかわり

- 身近な動植物と触れあう
- 自分たちで飼育する
- 野菜などの栽培や収穫をする
- 子どもが栽培・収穫した食材、旬のものや季節感のある食材や料理を食べる

- ・ 家庭とを結ぶ連絡帳
- ・ 「食事だより」などによる保育所の食事に関する情報提供、給食の実物の展示
- ・ 保護者参観での試食会や親子クッキング
- ・ 子どもの食に関する相談・講座

- ・ 地域での農業や食品の製造業従事者によるお話や、実演
- ・ 地域の人々との行事食・郷土食などでの触れ合い

未就園の地域の子育て家庭への支援を目的とした離乳食などの食に関する相談・講座

家 庭



地 域

引用：厚生労働省『楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～』
「食を通じた子どもの健全育成（「いっしょゆる「食育」」のあり方に関する検討会）報告書 p.23, 2004

資料2 「食育推進基本計画」に基づく保育所における食育の推進について

雇児保発第 0531001 号

平成18年5月31日

各 都道府県・政令指定都市・中核市
民生主管部(局)長 様

厚生労働省雇用均等・児童家庭局保育課長

「食育推進基本計画」に基づく保育所における食育の推進について

食育基本法(平成17年法律第63号)第16条第1項に基づく標記計画の決定に伴い、先般、「食育推進基本計画の決定について」(平成18年4月3日健発第0403005号・食安発第043001号・雇児発第040424号 厚生労働省健康局長、医薬品食品局食品安全部長、雇用均等・児童家庭局長連名通知)が発出されたところであり、6月が「食育月間」と定められたこと等を踏まえ、下記の事項に特段のご配慮をお願いするとともに、保育所における食育の更なる推進に努めていただきたい。

記

1 保育所における「食育の計画」の策定について

子ども・子育て応援プラン(平成16年12月少子化社会対策会議決定)に掲げられた「給食その他保育活動を通して食育を推進する保育所の割合100%」の目標に向けて、「保育所における食を通じた子どもの健全育成(いわゆる「食育」)に関する取組の推進について」(平成16年3月29日雇児保発第0329001号本職通知)により周知した「保育所における食育に関する指針」を参考に、保育所において、所長、保育士、栄養士の協力の下、各地域や施設の特性に応じた食育計画の策定が推進されるよう、支援をお願いする。

なお、計画の策定に当たっては、保育計画の中に位置づく形で作成される必要があるとともに、それに基づいて行なわれた実践の過程を評価し、その改善に努めることも重要である。

2 「食育月間」及び「食育の日」の周知について

国民運動として食育を推進していく観点から、食育推進基本計画において毎年6月を「食育月間」とすることが定められたことを踏まえ、今般、内閣府において平成18年度「食育月間」実施要綱(別添)が示されたところであるので、保育所においても食育の普及啓発が推進されるよう、その周知をお願いする。

なお、食育推進運動を継続的に展開する観点から、毎月19日の「食育の日」の普及啓発についても、あわせて周知をお願いする。

資料3 保育所における食育の計画づくりに関する調査の結果について

eq YoYad(事務連絡,)

平成19年5月29日

各
〔
都道府県
指定都市
中核市
〕
児童福祉主管部(局)
保育担当者 殿

厚生労働省雇用均等・児童家庭局保育課

保育所における食育の計画づくりに関する調査の結果について

保育行政の推進につきましては、日頃から御尽力いただき厚く御礼申し上げます。標記調査の実施にあたり、御協力いただきありがとうございました。別添のとおり、結果をとりまとめましたので、お知らせいたします。また、貴自治体にかかる集計結果についても併せて送付しますので、業務の参考としてください。

今後とも管内市町村と連携して、保育所における食育の推進が図られるようよろしく願いいたします。

なお、保育所での食育計画の策定に資するよう、食育計画のマニュアルに関する調査研究の報告書もとりまとめられたところであり、別途送付予定であることを申し添えます。

保育所における食育の計画づくりに関する調査結果

1. 調査時点 平成 18 年 10 月 1 日現在
2. 回収率 96.7% (配布保育所数 22,747 施設、回答保育所数 21,997 施設)
3. 結果

○食育の計画づくり

「食育の計画づくりに取り組んでいる施設」は、「とてもあてはまる」「ややあてはまる」をあわせると約 8 割を占める一方で、「あまりあてはまらない」「全くあてはまらない」との回答も約 2 割を占めた。

○計画・実践のための体制づくり

職員会議の開催に比べると、研修会の実施はやや進んでいない状況であった。

○計画立案

保育計画に食育の視点を含めて作成している施設は、「とてもあてはまる」「ややあてはまる」をあわせると約 7 割であった。それに比べ、具体的な指導計画に食育のねらいと内容を位置づけて実践することについては若干低い傾向であった。

○評価・連携

食育に関する記録を作成し評価を行っている施設は「とてもあてはまる」「ややあてはまる」をあわせて約 5 割。食育に関する評価表等を作成し評価を行っている施設は、約 3 割に留まった。

また、保護者に食育の取組を伝え、理解・協力を求めている施設は約 8 割であった。それに比べ、地域に食育の取組を伝え、理解・協力を求めている施設は約 3 割強と、低い傾向であった。

項目		(%)				合計
		とてもあてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	全くあてはまらない	
全体	1 食育の計画づくりに取り組んでいる	29.2	50.8	16.6	3.4	100.0
計画・実践のための体制づくり	2 保育所全体で食育の共通理解を図るため、職員を対象とした研修を行っている	18.2	46.0	29.1	6.6	100.0
	3 食育の取り組みを充実させるため、職員会議などを通して体制づくりを行っている	26.4	50.3	19.6	3.7	100.0
	4 食育の実践にあたり、「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針」を参考にしている	20.8	44.3	26.9	7.9	100.0
計画立案	5 保育所の「保育計画(所長を中心に作成する全体的な計画)」は食育の視点を含めて作成している	26.4	47.1	21.8	4.7	100.0
	6 「指導計画(担任が作成する具体的な計画)」に、食育のねらいと内容を位置づけ、実践している	21.6	48.9	25.1	4.4	100.0
評価・反省	7 食育に関する記録を作成し、計画・実践の評価を行っている	15.0	35.7	37.0	12.4	100.0
	8 食育に関する評価表等を作成し、計画・実践の評価を行っている	6.0	23.4	48.5	22.0	100.0
	9 保護者に、食育の取り組みを伝え、理解・協力を求めている	28.8	52.5	15.6	3.1	100.0
	10 地域に、食育の取り組みを伝え、理解・協力を求めている	8.2	28.3	41.1	22.4	100.0

回答保育所数 21,997施設

食育政策の推進を目的とした 保育所における食育計画に関する研究班

主任研究者

酒井 治子 東京家政学院大学

分担研究者

堤 ちはる 日本子ども家庭総合研究所

中坪 史典 広島大学

森 眞理 東洋英和女学院大学

師岡 章 白梅学園短期大学

本ガイドブックは、平成 18 年度児童関連サービス調査研究等事業の一環として、「食育政策の推進を目的とした保育所における食育計画に関する研究」報告書を踏まえて作成したものである。

財団法人こども未来財団

平成 18 年度 児童関連サービス調査研究事業報告書

食育政策の推進を目的とした 保育所における食育計画に関する研究

平成 19 年 11 月 発行

主任研究者 酒井 治子

東京家政学院大学

〒194-0292 東京都町田市相原町 2600

Tel/Fax (042) 782-3404 (直通)

E-mail : hsakai@kasei-gakuin.ac.jp